Верните Себе Здравомыслие

Применяя Нестандартный Подход Общей Семантики

Третье издание

Съюзан Кодиш
Брюс Кодиш

Предисловие от Альберта Эллиса

creative commons

Attribution-NonCommercial-NoDerivs 3.0 United States (CC BY-NC-ND 3.0)

This is a human-readable summary of the **Legal Code (the full license)**.

Disclaimer

You are free:

to Share — to copy, distribute and transmit the work

Under the following conditions:

Attribution — You must attribute the work in the manner specified by the author or licensor (but not in any way that suggests that they endorse you or your use of the work).

Noncommercial — You may not use this work for commercial purposes.

No Derivative Works — You may not alter, transform, or build upon this work.

With the understanding that:

Waiver — Any of the above conditions can be **waived** if you get permission from the copyright holder.

Public Domain — Where the work or any of its elements is in the **public domain** under applicable law, that status is in no way affected by the license.

Other Rights — In no way are any of the following rights affected by the license:

- Your fair dealing or **fair use** rights, or other applicable copyright exceptions and limitations;
- The author's **moral** rights;
- Rights other persons may have either in the work itself or in how the work is used, such as **publicity** or privacy rights.

Notice — For any reuse or distribution, you must make clear to others the license terms of this work. The best way to do this is with a link to this web page.

Use this license for your own work.

This page is available in the following languages:
Castellano Castellano (España) Català Dansk Deutsch English Esperanto français hrvatski Italiano Nederlands Norsk polski Português Português (BR) Suomeksi svenska Ελληνικά Русский українська 華語 (台灣) 한국어

Attribution-NonCommercial-NoDerivs 3.0 United States

CREATIVE COMMONS CORPORATION IS NOT A LAW FIRM AND DOES NOT PROVIDE LEGAL SERVICES. DISTRIBUTION OF THIS LICENSE DOES NOT CREATE AN ATTORNEY-CLIENT RELATIONSHIP. CREATIVE COMMONS PROVIDES THIS INFORMATION ON AN "AS-IS" BASIS. CREATIVE COMMONS MAKES NO WARRANTIES REGARDING THE INFORMATION PROVIDED, AND DISCLAIMS LIABILITY FOR DAMAGES RESULTING FROM ITS USE.

License

THE WORK (AS DEFINED BELOW) IS PROVIDED UNDER THE TERMS OF THIS CREATIVE COMMONS PUBLIC LICENSE ("CCPL" OR "LICENSE"). THE WORK IS PROTECTED BY COPYRIGHT AND/OR OTHER APPLICABLE LAW. ANY USE OF THE WORK OTHER THAN AS AUTHORIZED UNDER THIS LICENSE OR COPYRIGHT LAW IS PROHIBITED.

BY EXERCISING ANY RIGHTS TO THE WORK PROVIDED HERE, YOU ACCEPT AND AGREE TO BE BOUND BY THE TERMS OF THIS LICENSE. TO THE EXTENT THIS LICENSE MAY BE CONSIDERED TO BE A CONTRACT, THE LICENSOR GRANTS YOU THE RIGHTS CONTAINED HERE IN CONSIDERATION OF YOUR ACCEPTANCE OF SUCH TERMS AND CONDITIONS.

1. Definitions

a. **"Collective Work"** means a work, such as a periodical issue, anthology or encyclopedia, in which the Work in its entirety in unmodified form, along with one or more other contributions, constituting separate and independent works in themselves, are assembled into a collective whole. A work that constitutes a Collective Work will not be considered a Derivative Work (as defined below) for the purposes of this License.

b. **"Derivative Work"** means a work based upon the Work or upon the Work and other pre-existing works, such as a translation, musical arrangement, dramatization, fictionalization, motion picture version, sound recording, art reproduction, abridgment, condensation, or any other form in which the Work may be recast, transformed, or adapted, except that a work that constitutes a Collective Work will not be considered a Derivative Work for the purpose of this License. For the avoidance of doubt, where the Work is a musical composition or sound recording, the synchronization of the Work in timed-relation with a moving image ("synching") will be considered a Derivative Work for the purpose of this License.

c. **"Licensor"** means the individual, individuals, entity or entities that offers the Work under the terms of this License.

d. **"Original Author"** means the individual, individuals, entity or entities who created the Work.

e. **"Work"** means the copyrightable work of authorship offered under the terms of this License.

f. **"You"** means an individual or entity exercising rights under this License who has not previously violated the terms of this License with respect to the Work, or who has received express permission from the Licensor to exercise rights under this License despite a previous violation.

2. Fair Use Rights. Nothing in this license is intended to reduce, limit, or restrict any rights arising from fair use, first sale or other limitations on the exclusive rights of the copyright owner under copyright law or other applicable laws.

3. License Grant. Subject to the terms and conditions of this License, Licensor hereby grants You a worldwide, royalty-free, non-exclusive, perpetual (for the duration of the applicable copyright) license to exercise the rights in the Work as stated below:

a. to reproduce the Work, to incorporate the Work into one or more Collective Works, and to reproduce the Work as incorporated in the Collective Works; and,

b. to distribute copies or phonorecords of, display publicly, perform publicly, and perform publicly by means of a digital audio transmission the Work including as incorporated in Collective Works.

The above rights may be exercised in all media and formats whether now known or hereafter devised. The above rights include the right to make such modifications as are technically necessary to exercise the rights in other media and formats, but otherwise you have no rights to make Derivative Works. All rights not expressly granted by Licensor are hereby reserved, including but not limited to the rights set forth in Sections 4(d) and 4(e).

4. Restrictions. The license granted in Section 3 above is expressly made subject to and limited by the following restrictions:

a. You may distribute, publicly display, publicly perform, or publicly digitally perform the Work only under the terms of this License, and You must include a copy of, or the Uniform Resource Identifier for, this License with every copy or phonorecord of the Work You distribute, publicly display, publicly perform, or publicly digitally perform. You may not offer or impose any terms on the Work that restrict the terms of this License or the ability of a recipient of the Work to exercise the rights granted to that recipient under the terms of the License. You may not sublicense the Work. You must keep intact all notices that refer to this License and to the disclaimer of warranties. When You distribute, publicly display, publicly perform, or publicly digitally perform the Work, You may not impose any technological measures on the Work that restrict the ability of a recipient of the Work from You to exercise the rights granted to that recipient under the terms of the License. This Section 4(a) applies to the Work as incorporated in a Collective Work, but this does not require the Collective Work apart from the Work itself to be made subject to the terms of this License. If You create a Collective Work, upon notice from any Licensor You must, to the extent practicable, remove from the Collective Work any credit as required by Section 4(c), as requested.

b. You may not exercise any of the rights granted to You in Section 3 above in any manner that is primarily intended for or directed toward commercial advantage or private monetary compensation. The exchange of the Work for other copyrighted works by means of digital file-sharing or otherwise shall not be considered to be intended for or directed toward commercial advantage or private monetary compensation, provided there is no payment of any monetary compensation in connection with the exchange of copyrighted works.

c. If You distribute, publicly display, publicly perform, or publicly digitally perform the Work (as defined in Section 1 above) or Collective Works (as defined in Section 1 above), You must, unless a request has been made pursuant to Section 4(a), keep intact all copyright notices for the Work and provide, reasonable to the medium or means You are utilizing: (i) the name of the Original Author (or pseudonym, if applicable) if supplied, and/or (ii) if the Original Author and/or Licensor designate another party or parties (e.g. a sponsor institute, publishing entity, journal) for attribution ("Attribution Parties") in Licensor's copyright notice, terms of service or by other reasonable means, the name of such party or parties; the title of the Work if supplied; to the extent reasonably practicable, the Uniform Resource Identifier, if any, that Licensor specifies to be associated with the Work, unless such URI does not refer to the copyright notice or licensing information for the Work. The credit required by this Section 4(c) may be implemented in any reasonable manner; provided, however, that in the case of a Collective Work, at a minimum such credit will appear, if a credit for all contributing authors of the Collective Work appears, then as part of these credits and in a manner at least as prominent as the credits for the other contributing authors. For the avoidance of doubt, You may only use the credit required by this clause for the purpose of attribution in the manner set out above and, by exercising Your rights under this License, You may not implicitly or explicitly assert or imply any connection with, sponsorship or endorsement by the Original Author, Licensor and/or Attribution Parties, as appropriate, of You or Your use of the Work, without the separate, express prior written permission of the Original Author, Licensor and/or Attribution Parties.

d. For the avoidance of doubt, where the Work is a musical composition:

    i. **Performance Royalties Under Blanket Licenses.** Licensor reserves the exclusive right to collect whether individually or, in the event that Licensor is a member of a performance rights society (e.g. ASCAP, BMI, SESAC), via that society, royalties for the public performance or public digital performance (e.g. webcast) of the Work if that performance is primarily intended for or directed toward commercial advantage or private monetary compensation.

    ii. **Mechanical Rights and Statutory Royalties.** Licensor reserves the exclusive right to collect, whether individually or via a music rights agency or designated agent (e.g. Harry Fox Agency), royalties for any phonorecord You create from the Work ("cover version") and distribute, subject to the compulsory license created by 17 USC Section 115 of the US Copyright Act (or the equivalent in other jurisdictions), if Your distribution of such cover version is primarily intended for or directed toward commercial advantage or private monetary compensation.

e. **Webcasting Rights and Statutory Royalties.** For the avoidance of doubt, where the Work is a sound recording, Licensor reserves the exclusive right to collect, whether individually or via a performance-rights society (e.g. SoundExchange), royalties for the public digital performance (e.g. webcast) of the Work, subject to the compulsory license created by 17 USC Section 114 of the US Copyright Act (or the equivalent in other jurisdictions), if Your public digital performance is primarily intended for or directed toward commercial advantage or private monetary compensation.

5. Representations, Warranties and Disclaimer

UNLESS OTHERWISE MUTUALLY AGREED TO BY THE PARTIES IN WRITING, LICENSOR OFFERS THE WORK AS-IS AND ONLY TO THE EXTENT OF ANY RIGHTS HELD IN THE LICENSED WORK BY THE LICENSOR. THE LICENSOR MAKES NO REPRESENTATIONS OR WARRANTIES OF ANY KIND CONCERNING THE WORK, EXPRESS, IMPLIED, STATUTORY OR OTHERWISE, INCLUDING, WITHOUT LIMITATION, WARRANTIES OF TITLE, MARKETABILITY, MERCHANTIBILITY, FITNESS FOR A PARTICULAR PURPOSE, NONINFRINGEMENT, OR THE ABSENCE OF LATENT OR OTHER DEFECTS, ACCURACY, OR THE PRESENCE OF ABSENCE OF ERRORS, WHETHER OR NOT DISCOVERABLE. SOME JURISDICTIONS DO NOT ALLOW THE EXCLUSION OF IMPLIED WARRANTIES, SO SUCH EXCLUSION MAY NOT APPLY TO YOU.

6. Limitation on Liability. EXCEPT TO THE EXTENT REQUIRED BY APPLICABLE LAW, IN NO EVENT WILL LICENSOR BE LIABLE TO YOU ON ANY LEGAL THEORY FOR ANY SPECIAL, INCIDENTAL, CONSEQUENTIAL, PUNITIVE OR EXEMPLARY DAMAGES ARISING OUT OF THIS LICENSE OR THE USE OF THE WORK, EVEN IF LICENSOR HAS BEEN ADVISED OF THE POSSIBILITY OF SUCH DAMAGES.

7. Termination

a. This License and the rights granted hereunder will terminate automatically upon any breach by You of the terms of this License. Individuals or entities who have received Collective Works (as defined in Section 1 above) from You under this License, however, will not have their licenses terminated provided such individuals or entities remain in full compliance with those licenses. Sections 1, 2, 5, 6, 7, and 8 will survive any termination of this License.

b. Subject to the above terms and conditions, the license granted here is perpetual (for the duration of the applicable copyright in the Work). Notwithstanding the above, Licensor reserves the right to release the Work under different license terms or to stop distributing the Work at any time; provided, however that any such election will not serve to withdraw this License (or any other license that has been, or is required to be, granted under the terms of this License), and this License will continue in full force and effect unless terminated as stated above.

8. Miscellaneous

a. Each time You distribute or publicly digitally perform the Work (as defined in Section 1 above) or a Collective Work (as defined in Section 1 above), the Licensor offers to the recipient a license to the Work on the same terms and conditions as the license granted to You under this License.

b. If any provision of this License is invalid or unenforceable under applicable law, it shall not affect the validity or enforceability of the remainder of the terms of this License, and without further action by the parties to this agreement, such provision shall be reformed to the minimum extent necessary to make such provision valid and enforceable.

c. No term or provision of this License shall be deemed waived and no breach consented to unless such waiver or consent shall be in writing and signed by the party to be charged with such waiver or consent.

d. This License constitutes the entire agreement between the parties with respect to the Work licensed here. There are no understandings, agreements or representations with respect to the Work not specified here. Licensor shall not be bound by any additional provisions that may appear in any communication from You. This License may not be modified without the mutual written agreement of the Licensor and You.

Creative Commons Notice

Creative Commons is not a party to this License, and makes no warranty whatsoever in connection with the Work. Creative Commons will not be liable to You or any party on any legal theory for any damages whatsoever, including without limitation any general, special, incidental or consequential damages arising in connection to this license. Notwithstanding the foregoing two (2) sentences, if Creative Commons has expressly identified itself as the Licensor hereunder, it shall have all rights and obligations of Licensor.

Except for the limited purpose of indicating to the public that the Work is licensed under the CCPL, Creative Commons does not authorize the use by either party of the trademark "Creative Commons" or any related trademark or logo of Creative Commons without the prior written consent of Creative Commons. Any permitted use will be in compliance with Creative Commons' then-current trademark usage guidelines, as may be published on its website or otherwise made available upon request from time to time. For the avoidance of doubt, this trademark restriction does not form part of this License.

Creative Commons may be contacted at **http://creativecommons.org/**.

« Back to Commons Deed

Перевод подготовил: М. Коротков (youphie14@gmail.com)

Публикация и распространение данного перевода осуществляется с разрешения автора оригинальной книги (ISBN-13: 978-0970066411, ISBN-10: 0970066414 https://sites.google.com/site/driveyourselfsane/home/the-book-drive-yourself-sane), Брюса Кодиша, при условии, что русский перевод распространяется бесплатно.

…молодой математик [во время посещения семинара по общей семантике]… прибежал одним утром и начал кричать: «Общая семантика, общая семантика, возвращает моё здравомыслие!»

…Вы принимаете точку зрения, нравится вам это или нет. У вас не может не получиться принять точку зрения, и возникает вопрос, не устарела ли точка зрения, которую вы принимаете. На дворе 19й век, 18й век или 17й век, или 20й век? На дворе сейчас? Поэтому мы несём ответственность за самих себя.

Хэри Холтсман[1]

Оглавление

Список рисунков 10
Введение к третьему изданию 11
Введение ко второму изданию 12
Благодарности 12
Предисловие (1993) 13
О чтении этой книги 14
Глава 1 15
Вводная информация 15
Применения 17
Глава 2 Стеклянные двери и единороги 18
Стеклянные двери и единороги 18
Система общей семантики 18
Как работает ваш опыт 19
Что делает человека человеком? 21
Применения 22
Глава 3 Нестандартный подход 23
Исследование предположений 24
Логическая судьба 25
Научный метод 26
Мировоззрения 27
Латеральное мышление 28
Применение научного отношения 29
Вечная неопределённость 30
Применения 31
Глава 4 Бесконечно сложные структуры 33
Оценочные (семантические) транзакции 33
Организм-как-целое-в-среде 34
Ландшафты ‘значения’ 35
Внутренние ландшафты 35
Внешние ландшафты 37
Применения 39
Глава 5 Процесс абстрагирования 42
Наш процессуальный мир 42
Континуум наблюдателя-наблюдаемого 44
Наши нервные системы 44
Абстрагирование 47
Восприятие 48

Применения.....50
Глава 6 Картирование структур.....52
Структура и знания.....52
Картирование.....53
Функциональное функционирование.....55
Не-аддитивность.....57
Сознательное картирование.....59
Применения.....60
Глава 7 Структурный дифференциал.....61
Уровни абстрагирования.....61
Отождествление.....64
‘Естественный’ (надлежащий) порядок абстрагирования.....66
Применения.....67
Глава 8 Невербальная осознанность.....68
Убавьте звук.....68
Созерцание.....69
Семантическая (оценочная) релаксация.....70
Осознанность восприятия.....70
Образ средств.....72
Пересмотр предположений невербальным способом.....73
Применения.....74
Глава 9 Вербальная осознанность.....76
В темноте.....76
Факты и заключения.....77
Континуум факта-заключения.....78
Сходящиеся заключения.....78
Наблюдения-описания-факты-заключения.....80
Что мы можем определить: степени вероятности.....81
Больше о меньшем, меньше о большем.....83
Применения.....84
Глава 10 Структура языка.....86
Ориентирование по Аристотелю.....88
Не-Аристотелево ориентирование.....89
Не-тождественность.....91
Не-элементализм.....91
Глагол “to be”.....92
Не-всеобъемлемость.....94
Либо/либо.....94
Причинно-следственные отношения.....95
Именование.....96
Применения.....97
Глава 11 Само-рефлексивное картирование.....98
Много-‘значность’.....98

Многопорядковость 99
Реагирование на наши реакции 101
Открытые системы 102
Применения 103

Глава 12 Экстенсиональное ориентирование 105

Интенсиональные и экстенсиональные ‘значения’ 105
Интенсиональные и экстенсиональные ориентирования 107
Применения 110

Глава 13 Экстенсиональные навыки 111

Задержка оценки 112
Экстенсиональные приёмы 112
Индексирование 113
Датирование 114
И так далее (И т.д.) 115
Кавычки и дефисы 115
Другие экстенсиональные техники 116
Визуализация 116
Термины не-всеобъемлемости 116
Качество и количество 117
Шаг за шагом 118
Язык без “есть” (язык-прайм) 118
Язык минус абсолютизмы 119
Преодоление болезни ИФД 119
Вопросы под вопросом 120
Применения 121

Глава 14 Время-связывание 123

Принятие ответственности 124
Сотрудничество 125
Коммуникация 126
Личное время-связывание 129
Применения 130

Глава 15 И так далее 131

Применения 132

Приложение 1 Об Альфреде Коржибски 133

Приложение 2 Что Альфред хотел? 136

Вступление 136
Время-связывание 137
«Я – эгоист!» 138
Кода 139

Глоссарий 140

Ссылки 144

Список рисунков

2-1 Структурный дифференциал 13

3-1 Логическая судьба 18

3-2 Пересмотр предположений 19

4-1 Организм-как-целое-в-среде 30

5-1 Овеществление перемен 35

5-2 Нервная система человека 38

5-3 Нервные клетки и синапсы 38

5-4 Процесс абстрагирования 39

5-5 Утка-Кролик 41

5-6 ‘Невозможное’ 41

6-1 Функциональная кривая 48

6-2 Аддитивная, линейная функция 50

6-3 Не-аддитивная, нелинейная функция 50

7-1 Структурный дифференциал 54

9-1 Континуум факта-заключения 70

12-1 Желудок – вариации в форме 101

Введение к третьему изданию

В 1992 году Шарлот Шекарт Рид, доверенный секретарь и литературный душеприказчик Альфреда Коржибски, предложила нам написать вводную книгу об общей семантике – только другую. В предшествующих ознакомительных работах общая семантика (ОС) рассматривалась с точки зрения исследований в области речи и языка или психологии. Некоторые труды представили работу Коржибски не совсем верно и/или обрывочно. Чего не хватало, так это *краткого* и *надёжного* представления работы Коржибски как полноценной, самостоятельной *системы*. Так было написано первое издание *Верните Себе Здравомыслие*, которое опубликовал Институт Общей Семантики в 1993 году. Книга прошла через два переиздания и множество тиражей, и продолжает удовлетворять нужды читателей в надёжном ознакомлении с *общей семантикой*. В подготовке Третьего Издания, мы оглянулись на многие перемены.

Самыми важными переменами для нас стали смерти наших многих учителей и коллег из Института в второй половине 20го века. Тех, кого мы благодарим в предыдущих изданиях, больше с нами нет. Среди них: Дороти Берлет, Хэлен Хафнер, Кен Джонсон, Стюарт Мэйпер, Том Нелсон, Боб Пула, Шарлот Шекарт Рид, Аллен Уокер Рид и Ральф Уэсселман. Марджери Зелнер, которая работала администратором Института на протяжении почти двух десятилетий, и была нашим другом, трагически погибла в 2000 году незадолго до своего 50-летия. Наш друг, преподаватель ОС Берни Кэхэйн, который помогал редактировать эту книгу, и наставник Съюзан, психолог и основатель Рационально-эмотивно-поведенческой Терапии Альберт Эллис, который написал предисловие, тоже умерли. Также умер наш дорогой друг Гомер Жан Мур мл. – выдающийся учёный и «практикующий студент» (как он сам себя называл, хотя преподавал в продвинутых группах), который вдохновлял нас своей безмерной любезностью и юмором. К счастью, Милтон Доз, магистр ОС, остаётся нашим близким другом и сотрудником.

Мы хотим отметить, что Шарлот, Аллен и Хэлен лично учились у Коржибски. Мы учились у них, у некоторых других учеников Коржибски и у учеников его учеников, и в свою очередь стали преподавателями. Будучи теперь представителями старшего поколения традиций Коржибски, мы считаем, что несём ответственность за то, что мы делаем, чтобы информировать людей о системе общей семантики для применения в жизни. Поэтому мы публикуем это Третье Издание, а также в скором времени опубликуем книгу Брюса *Коржибски: Одна из Биографий*. Мы внесли некоторые изменения в текст и добавили дополнительную главу, «Что Альфред хотел?», в которой представлена информация, способствующая пониманию наших целей и целей Коржибски.

Ничего Никогда не Происходит, как Кен Джонсон к месту назвал одну из своих книг. Личные, локальные, региональные, государственные и международные события, включая технологические инновации, приносят временные изменения во благо или во вред, что подсказывает нам, что умным решением будет – поддерживать связь и адаптироваться. Умным, но не простым. Эта книга предлагает испытанные временем методы для получения наибольшей пользы в эффективной адаптации к изменениям, применяя инструментарий, с которым мы родились: наши нервные системы с их чудесными возможностями обучаться на нашем собственном опыте и опыте других людей. Мы желаем вам удачи в непрерывном совершенствовании ваших инструментов.

— Съюзан и Брюс Кодиш, август 2010 г.

Введение ко второму изданию

Мы благодарим читателей Первого Издания за множество благодарственных реакций и за комментарии, которые позволили внести исправления. Как читатели, мы тоже нашли части книги, которые мы смогли улучшить, а также те части, которые мы изменили в более актуальную сторону. Мы приветствуем тех, кто решил прочесть эту книгу впервые и тех, кто читает это издание, чтобы найти что-то новое. Мы надеемся, что это Второе Издание представит новые возможности развития нестандартного подхода.

Благодарности

Мы благодарим Дороти Р. Берлет, Милтона Доза, Доктора Хэлен Хафнер, Доктора Кеннета Джонсона, Доктора Стюарта Мэйпера, Томаса Нелсона, Роберта Пула, Шарлот Шекарт Рид, Доктора Аллена Уокера Рида, Ралфа Уэселмана: прекрасных, вдохновляющих преподавателей, которые стали нам хорошими друзьями. Эта книга пронизана их влиянием. Мы благодарим Милтона Доза, Доктора Стюарта Мэйпера, Джефри Модковица, Дэвида Презби, Доктора Джоан Презби, Роберта Пула, Шарлот Шекарт Рид и Доктора Джоан Софи за то, что они прочли эту книгу в ходе её написания и подали много полезных идей. Мы благодарим Милтона Доза за помощь в подготовке алфавитного указателя, и Марджери Зелнер за помощь в производстве первого издания. Гомер Дж. Мур внёс ценный вклад во Второе Издание. Мы благодарим Бена Хока за помощь в корректуре Третьего Издания.

Мы благодарим друг друга за снисходительность и доброту в творческом сотрудничестве.

Предисловие (1993)

Я очень рад видеть книгу Брюса и Съюзан *Верните Себе Здравомыслие* в печати, потому что, так же как книга Уэндела Джонсона *People in Quandaries* (*Люди в Недоумении*), она даёт читателям представление о том, как применять блестящую философию общей семантики Коржибски в их повседневной жизни и показывает как сохранять здравомыслие в нашем весьма иррациональном и частично безумном мире. Как показал Коржибски, и как демонстрирует эта книга – только более ясным и доступным языком, нежели языком, которым пользовался основатель общей семантики – почти все мы, люди, *легко* и *естественно* отождествляем наше *Я* с нашим *поведением*, определяем себя как *хорошие* или *плохие люди*, чрезмерно обобщаем, говорим и мыслим, обрекая себя и мир на провал. Как чётко показывают авторы, мы можем делать это реже и с меньшими последствиями.

Вышедшая из когнитивно-поведенческой терапии рационально-эмотивно-поведенческая терапия (РЭПТ), которую я разработал в 1955 году, и которая была весьма популярна с тех пор, имеет очень много общего с общей семантикой, как я показал в своей Мемориальной Лекции в Нью-Йорке, в 1991 году. Не думаю, что это просто совпадение, ведь в 1940х годах я читал такие книги как *The Tyranny of Words* (*Тирания Слов*) Стюарта Чейза, *Language in Action* (*Язык в Действии*) Сэмюэла И. Хаякавы. В 1950х я, наконец, прочёл *Science and Sanity* (*Наука и Здравомыслие*) Альфреда Коржибски и его эссе "The Role of Language in the Perceptual Processes" («Роль Языка в Процессах Восприятия») в книге Роберта Блэйка и Глена Рэмзи *Perception: An Approach to Personality* (*Восприятие: Подход к Личности*); и я цитировал его много раз в своих статьях о РЭПТ и в своих книгах *A Guide to Rational Living* (*Проводник в Рациональную Жизнь*) и *Reason and Emotion in Psychotherapy* (*Разум и Чувства в Психотерапии*).

В 1969 году я узнал о том, что Дэвид Борланд продвигает язык-прайм, и по рекомендации одного из наших главных терапевтов, Доктора Роберта Мура, я написал несколько статей и книг на языке-прайм, включая первые популярные книги, на этом ОС-ориентированном языке – *How To Live With A "Neurotic"* (*Как Жить С «Невротиком»*), *A Guide to Rational Living* (*Проводник в Рациональную Жизнь*), *Anger-How To Live With It and Without It* (*Злость – Как Жить С Ней и Без Неё*) и *Overcoming Procrastination* (*Преодоление Замешательства*).

РЭПТ и общая семантика сочетаются в особенности потому, что и то, и другое выявляет и активно оспаривает абсолютистское, однобокое, строгое, круговое мышление. Как отмечают Брюс и Съюзан, рационально-эмотивно-поведенческая терапия показывает людям их догматичные, двусторонние, непреклонные долженствования, а также показывает им методы, чтобы снизить проявление мыслей, чувств и поступков, обрекающих человека на провал. Полезные применения и упражнения, которые авторы привели в конце каждой главы, пересекаются со многими домашними заданиями, которые применяют психологи, практикующие РЭПТ – включая Съюзан – в сотрудничестве со своими пациентами, чтобы снизить их эмоциональные беспокойства и нецелесообразные поступки.

Тем, кто внимательно прочтёт эту книгу, и тем, кто будут работать над применением ценных аспектов общей семантики, которые объяснили Съюзан и Брюс, не придётся возвращать себе здравомыслие. Но, они, *скорее всего,* вернут!

Альберт Эллис, ДФ

О чтении этой книги

Общая семантика представляет собой нестандартный подход к жизни. Мы считаем, что ценность этого подхода заключается в его отличности. Освоив этот подход, вы сможете более эффективно избегать и справляться с проблемами, а также улучшить отношения и общение с людьми. Данный подход позволяет выйти за пределы решения проблем, чтобы найти новые возможности улучшить жизнь.

На первый взгляд, многое из того, что мы говорим, может показаться ‘простым’, и даже ‘очевидным’. По мере чтения, вы можете заметить, как ‘очевидное’ становится более сложным; ‘простое’ – тяжёлым для понимания, и ещё тяжелее для применения. Мы постарались представить некоторые весьма сложные понятия настолько доступными, насколько возможно, но порой вы, возможно, будете испытывать смятение по ходу освоения.

Иногда мы представляем понятия нестандартным способом. Мы обращаем ваше внимание на один из таких способов для того, чтобы снизить или избежать смятения. Мы используем одинарные кавычки, не только традиционно для английского письма – чтобы показать цитату внутри цитаты – но и для того, чтобы отделить слова и фразы, с которыми, по разным причинам, с точки зрения общей семантики, стоит обращаться с осторожностью. Например, в предыдущем абзаце мы обособляем слова «очевидное» и «простое» одинарными кавычками для того, чтобы показать, что толковать эти слова стоит с осторожностью, так как они могут исказить ситуацию, к которой применены. Также от случая к случаю, мы обособляем одинарными кавычками слова, использованные с комическим или иносказательным эффектом.

Мы включили глоссарий терминов, которые написаны **ЗАГЛАВНЫМИ БУКВАМИ МАЛОГО КЕГЛЯ**, если упоминаются в тексте впервые.

Мы рекомендуем, в ходе чтения этой книги, принять первоначальное смятение, как показатель того, что вы осваиваете новый подход к старым проблемам. ‘Странное’ станет знакомым, и вы сможете извлечь пользу из общей семантики, как смогли мы. Рекомендуем следовать старому совету: “Придя в растерянность, продолжайте читать».[2] И помните, что слов не бывает достаточно.

Глава 1

Вводная информация

Общая семантика (ОС) была разработана Альфредом Коржибски, польским инженером, который поселился в США после Первой мировой войны. Смерть и разрушение, принесённые войной привели его в ужас, и побудили ответить на вопрос, как люди смогли продвинуться технологически так далеко, но при этом не могут привести в порядок свои взаимоотношения. Исследовав этот вопрос на протяжении более десяти лет, он выработал принципы общей семантики, которые в более полной мере представлены в его книге *Science and Sanity* (*Наука и Здравомыслие*) (1933 г).

Общая семантика служит основой для работы Съюзан в качестве психолога и для работы Брюса в качестве физиотерапевта, практикующего обучение и терапию осанки-и-движения. Мы понимаем, что всё, о чём мы здесь пишем, является частью и отражает наше уникальное понимание направления общей семантики. Поэтому, мы хотим представиться в начале этой книги.

Съюзан: Мой первый методист дал мне *People in Quandaries* (*Люди в Недоумении*) – книгу Уэндэлла Джонсона, популяризующую ОС. «Тебе стоит прочесть эту книгу, потому что ты уже работаешь в этом направлении», сказал он после того, как прослушал запись моей работы в качестве докторанта по психологии. Так начались мои опыты с ОС.

В дальнейшем, исследование и практика рационально-эмоционально-поведенческой терапии, которая была частично выработана из ОС, подтолкнули меня продолжать эти опыты. После посещения двух семинаров в Институте Общей Семантики (ИОС), я вошла в штат преподавателей в 1983 г, и продолжала работу до 1997 г. Благодаря работе в совете по образованию, редактором научных журналов G*eneral Semantics Bulletin* и *Time-Bindings*, а также через написание статей по ОС, я углубила свои познания и способность применять ОС в разных ситуациях.

Эти опыты оказались настолько полезными, как в профессиональной деятельности, так и в личной жизни, что мне захотелось, чтобы они принесли пользу и другим людям.

Какую пользу? Я хорошо помню свой первый семинар по ОС. На меня произвёл положительное впечатление штат сотрудников и других присутствовавших, кто изучал и практиковал общую семантику на протяжении многих лет. Они оказались очень дружелюбными и отзывчивыми по отношению к окружающим и к миру в целом. Я также узнала, что они добились больших профессиональных успехов. В ходе своей работы в этой дисциплине я узнала, что когда мы пользуемся ОС, то достигаем похожих результатов.

Брюс: Когда я был подростком и проводил много времени за книгами, в одном журнале я наткнулся на *The Tyranny of Words* (*Тирания Слов*) Стюарта Чейза в списке литературы, рекомендованной молодым людям. Моё внимание привлекло название. После прочтения этой книги, мне захотелось узнать больше, и я стал читать другие книги об общей семантике. Поворотной точкой была книга *People in Quandaries*, которую я нашёл в школьной библиотеке. Для меня это была самая странная книга из всех, что я прочёл на тот момент. Меня удивило, что кто-то на самом деле мыслил таким образом. Мне захотелось узнать больше, потому что информация в книге показалась мне более разумной из всего, что я слышал и читал.

По ходу чтения, я понял, что могу использовать этот подход с пользой. Из книг я узнал о Международном Обществе Общей Семантики, о научном журнале Общества, *ETC.*, о книге *Наука и Здравомыслие*, об Институте Общей Семантики, и о семинарах в этом институте.

Когда я изучал физиотерапию и обучение осанке-и-движению, я узнал, что ОС помогает эффективно оценивать и направлять свои действия в учёбе и в решении проблем. Это открытие побудило меня углубиться в эту область.

Я работал руководителем семинаров в ИОС, преподавателем, ведущим редактором научного журнала G*eneral Semantics Bulletin* и редактором по производству *Time-Bindings*. Будучи председателем и членом издательского комитета при ИОС, я курировал издание и внёс вклад в несколько важных книг, включая пятое издание *Науки и Здравомыслия*. Сейчас я пишу статьи и читаю доклады об ОС на различных конференциях. Я получил докторскую степень в прикладной эпистемологии: общей семантике.[3]

Съюзан и Брюс: Мы познакомились на семинаре по ОС, и продолжали исследовать применение этой дисциплины. В нашей практике психотерапии и терапии осанки-и-движения, а также на семинарах, мы применяем ОС, чтобы помочь людям в том, как они ведут свою жизнь.

Используя ОС, мы понимаем, что важно фокусироваться на уникальном опыте каждого человека. Мы также понимаем, что для того, чтобы учиться на собственном опыте, людям нужно знать, как их опыт работает. Какой лучший способ **ОЦЕНКИ** собственного опыта? Каким образом люди могут выйти за пределы того, что они уже знают? Как сказал отец Съюзан: «Когда учишься на опыте, проблема в том, что в точности одинакового опыта не случается дважды». Как нам лучше всего подготовиться к тому, что произойдёт в «следующий раз»? ОС даёт нам направления в поисках ответов на эти важные вопросы.

Так как мы много работаем вместе, разделяем схожие взгляды, и тесно сотрудничали друг с другом при написании этой книги, мы используем «мы» нежели «я», когда говорим о себе. Мы используем собственные имена, когда рассказываем о том, что относится только к одному из нас.

Мы считаем, что ОС помогает нам в поддержании взаимных отношений. Когда мы расходимся во взглядах, или даже вступаем в спор (и такое случается), методы, описанные в этой книге, помогают нам быстро решить разногласия и избежать ущерба нашим отношениям. Используя эти методы постоянно, мы обогащаем наши отношения юмором и глубиной понимания.

Вы тоже можете вести свою жизнь лучше, используя ОС. Вы можете научиться тому, как улучшить свои способы оценки, чтобы в полной мере использовать свой потенциал, иметь меньше затруднений в учёбе, лучше справляться с неопределённостью и переменами, достигать больше желаемого и избегать больше нежелательного.

Мы не считаем ОС заменой терапии, однако её практика может произвести широкий терапевтический эффект за счёт решения проблем и улучшения взаимоотношений и общения, а также превентивно, за счёт обхождения проблем и создания новых возможностей.

Многие люди применяют ОС в своей профессиональной деятельности и в повседневных делах и отношениях. Преподаватели, медики, психологи, бизнесмены,

инженеры, системные администраторы, художники, юристы и другие используют ОС как ценный инструмент в решении личных, организационных и глобальных проблем.

Если вы когда-нибудь окажетесь в затруднительном положении и захотите из него выйти и вывести других, если вы хотите предотвращать и решать проблемы лучше, тогда продолжайте читать.

Применения

Над какими проблемами или вопросами вы хотите работать, применяя общую семантику? Практиковать ОС будет проще, если вы их запишите. Мы рекомендуем вести дневник наблюдений, пока вы читаете эту книгу. Каждый день или неделю вы можете записывать собственные открытия, связанные с тем, что вы прочли и с тем, как они соотносятся с вашими вопросами. Вы также можете соотнести информацию в этой книге с наблюдениями вашей и чьей-либо ещё оценкой других прочитанных материалов.

В конце каждой главы приведён список экспериментов и вопросов, вытекающих из главы. Над ними можно работать индивидуально или с кем-нибудь, а также перечитывать как краткое содержание главы.

Глава 2

Стеклянные двери и единороги

Научение можно определить как относительно постоянное изменение в поведении, которое происходит из предшествующего опыта… *Научение можно было бы определить проще как «извлечение пользы из опыта», если бы любое научение приносило пользу; бесполезные навыки и вредные привычки приобретаются так же, как и полезные.*

Эрнест Р. Хилгард, и другие.[4]

Большинство, но не все, подробности этой общей теории частично известны; по-видимому, главная инновация заключается в построении автономной системы.

Альфред Коржибски[5]

Как-то раз, в ресторане, мы заметили женщину, которая пила чай. Она размешивала сахар ложкой, и затем оставляла ложку в чашке. Когда она поднимала чашку, чтобы отпить, ручка ложки утыкалась ей в глаз. Каждый раз, когда она отпивала, она оставляла ложку в чашке и продолжала тыкать ей себе в глаз. Возможно, ей нравилось это делать. Мы предполагаем, что нет, и к тому же она могла повредить глаз. Не пользуясь возможностью извлечь пользу из опыта, застряв в своём поведении, она оценивала свою ситуацию не адекватно решению проблемы.

В каких случаях вы «тычете себя в глаз»? Насколько адекватно вы проводите оценку? Практикуя общую семантику, вы сможете научиться тому, как учиться на вашем опыте, узнав о том, как ваш опыт работает.

Система общей семантики

Коржибски выбрал единый термин «общая семантика» для своей общей теории **оценки** для того чтобы сохранить историческую последовательность со всеми исследованиями, относящимися к этой теории, но при этом обозначить фокус исследования на бóльших вопросах о ‘значениях’ за пределами вербального. Как он сам указывал в своих письменных трудах, открытых лекциях и т.д., Коржибски употреблял слово ‘семантический’ в отношении своих исследований как определительный термин синонимичный слову ‘оценочный’. Однако впоследствии многие люди путали «общую семантику» с «семантикой», т.е. более узконаправленными подходами к ‘значению’. Например, когда нас интересует слово «единорог» - что написано в словарях о его ‘значении’, как его ‘значения’ менялись по ходу истории, и чему оно может приписываться – мы имеем дело с «семантикой».

Общая семантика (сокращённо – ОС) включает более широкие вопросы. Практикуя ОС, мы заинтересованы в понимании того, как мы производим оценку в понимании невербального, внутреннего мира каждого индивидуума, того как каждый из нас получает опыт и осмысляет его, включая то, как мы используем язык и как язык ‘использует’ нас. Наряду с тем, что нас интересует слово «единорог», чему оно приписывается и как словарь его определяет, нас больше интересует человек, употребляющий слово, оценивая его так, что это оценка может увести людей на их задний двор в поисках единорогов. Они считают, что нашли их? Оценивают ли они свои поиски повторно, если они не нашли единорогов? Проверяют ли они, каким образом они пришли к тому, что стали искать единорогов? Какого рода опытом является поиск? Как они об этом говорят? Какого рода опытом является процесс оценки того, что произошло? Каким образом они знают о том, что они говорят, что знают?

ОС включает взаимосвязанный набор элементов, которые вместе могут помочь ответить на эти и похожие вопросы. Мы принимаем во внимание процессы, происходящее в мире вокруг и внутри нас, то, как мы получаем информацию об этих процессах, как мы говорим об этой информации, и каковы наши поступки.

Каждый элемент в системе общей семантики зависит и влияет на остальные. Говоря об этих элементах, нам придётся представить вам одни прежде, чем мы представим другие, однако для понимания тех, о которых мы поговорим в первую очередь вам, вероятно, захочется заранее знать о тех, о которых мы поговорим позднее.

В определённой степени, эта ситуация отражает истории наших жизней. Мы действуем без полной информации, и стараемся достичь лучших результатов, имея то, что имеем. Преимущество чтения книги заключается в нашей способности прочесть её снова. Поэтому – как мы уже говорили – не стоит волноваться, если вы испытываете смятение. По мере чтения, вы заметите, что мы повторяем важные моменты с подробностями и примерами. При необходимости, вы сможете перечитать нужные части. В процессе, вы сможете настроить систему общей семантики под то, в чём вы сможете использовать её лучше всего.

Как работает ваш опыт

Что мы подразумеваем, когда говорим о том, как работает ваш опыт? Коржибски разработал модель, которую назвал **СТРУКТУРНЫЙ ДИФФЕРЕНЦИАЛ**[6] (рис. 2-1) для того, чтобы показать процесс переживания опыта. Мы рассмотрим эту модель и процесс подробнее позднее, но мы знакомим вас с ними здесь для того, чтобы дать вам общую информацию о том, что последует далее.

Передовые научные знания на сегодняшний день говорят о том, что мы и всё остальное состоит из конфигураций крошечных ‘процессов’, настолько крошечных, что мы не можем увидеть их даже под микроскопом. В вихре активности этих ‘процессов’, мы воспринимаем и осмысляем то, что происходит внутри и вокруг нас. Мы называем этот вихрь **УРОВЕНЬ СОБЫТИЯ (ПРОЦЕССА)**.

Каждый из нас имеет разное восприятие события, и поэтому создаёт опыт отличный от других. На этом уровне восприятия мы чувствуем, но не имеем слов для нашего опыта. Наверняка с вами случалось так, что вы что-то «знали», но не могли адекватно передать это кому-либо; в таких ситуациях мы говорим: «Это сложно объяснить словами». Мы называем это немым **УРОВНЕМ ОБЪЕКТА**.

Однако мы выражаем многие вещи словами, и эта способность является главным отличием между нами и другими известными формами жизни. Мы можем использовать язык; мы можем функционировать на **ВЕРБАЛЬНЫХ УРОВНЯХ**.

В качестве примера возьмём яблоко. Представьте яблоко на кухонном столе.

С детства мы учимся называть и описывать всё, что мы воспринимаем. Например, мы узнаём, что эта вещь, на которую мы можем указать, потрогать и съесть, *называют* яблоком. Мы можем назвать данный случай использования языка **ОПИСАТЕЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ**, или уровень констатации ‘фактов’.

Мы также учимся делать заключения о нашём опыте. В своём научении тому, что то, что мы называем яблоком, приятно на вкус, мы заключаем, что когда мы увидим что-то, что выглядит, как то, что мы называем яблоком, тоже будет приятным на вкус. Мы называем это **УРОВНЬ ЗАКЛЮЧЕНИЯ$_1$**. Мы делаем обобщение, что некоторые вещи схожие по

форме, но выглядящие немного по-разному, называются яблоками. Мы строим «теории»; например, теория о том, что если любая вещь, которую мы видим, похожа на то, что мы научились называть яблоком, тоже будет приятна на вкус. Основываясь на таких прогнозах, мы можем откусить от пластмассового «яблока» или от гнилого. Мы называем это **УРОВЕНЬ ЗАКЛЮЧЕНИЯ$_2$**.

Мы можем говорить о каждом из этих уровней опыта, а затем говорить о нашем разговоре, делать заключения о наших заключениях, и т.д. Теоретически этот процесс может длиться без конца. Поэтому мы говорим **И ТАК ДАЛЕЕ**.

Мы используем нашу способность давать оценку данным образом, чтобы вернуться к событиям и опыту на немом уровне и к наблюдениям этого опыта. Это помогает нам есть яблоки, которые мы считаем вкусными и избегать гнилых и пластмассовых.

Эти разные уровни происходят вместе. Мы, тем не менее, не всегда осознаём их, как и то, как они влияют на нашу жизнь. Используя ОС, мы фокусируем наше внимание на них, и отделяем разные уровни для того, чтобы понять их лучше и функционировать более эффективно.

Возможно, вам любопытно знать, что вы видите на модели структурного дифференциала, которую мы ещё не обсудили (мы рассмотрим её во всех подробностях в Главе 7). Пока этого должно быть достаточно в качестве вступительного ознакомления с тем, как работает наше переживание опыта. Подробнее мы обсудим эти процессы и то, как вы можете более или менее целесообразно использовать их, в последующих главах.

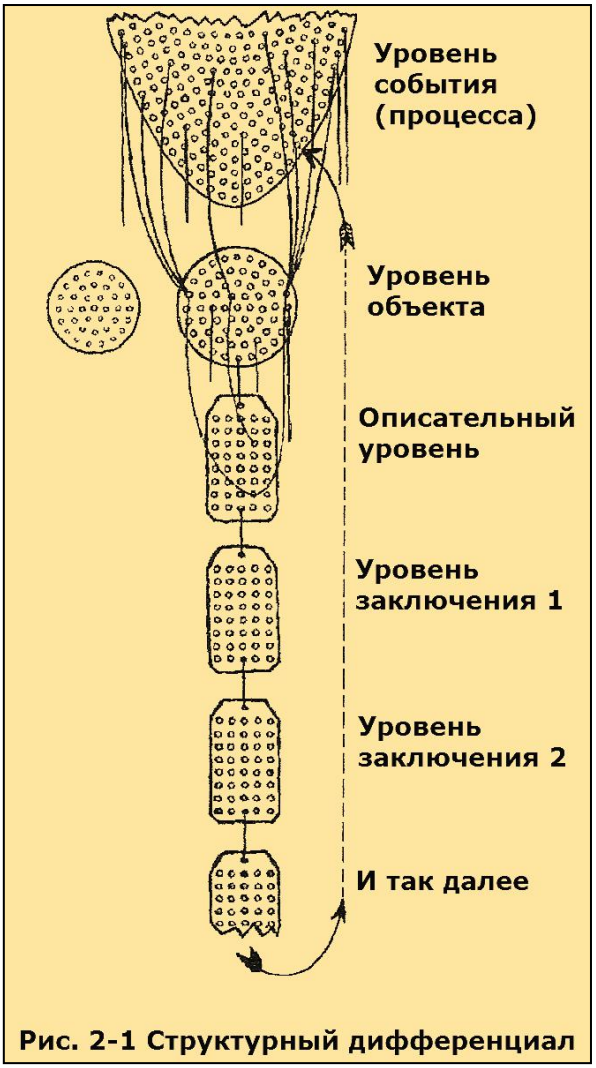


Рис. 2-1 Структурный дифференциал

Что делает человека человеком?

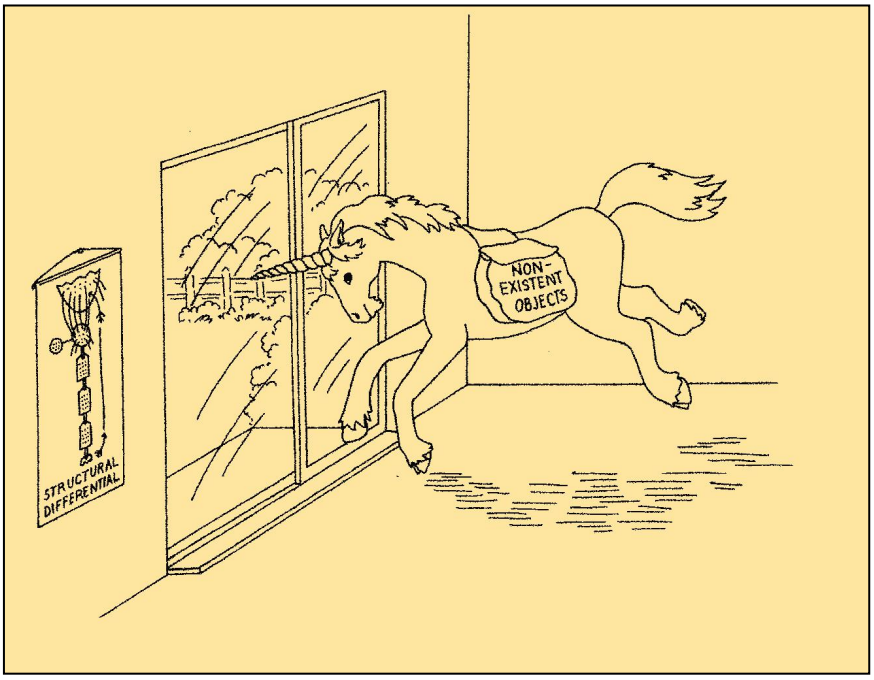
Давайте вернёмся к вопросу о том, как наша способность облекать вещи в слова (или в другие символы или образы) отличает нас от других форм жизни. Коржибски думал над вопросом о том, что делает человека человеком и выработал идею о трёх классах жизни: растения, животные и человек.

Растения преобразуют энергию солнца химическим путём, хранят её запас и используют её для роста. Таким образом, в ОС мы относим растения к химио-связующему классу. Животные используют энергию растений в качестве пищи, поэтому они включают химио-связывание. Они также преобразуют энергию в движение в пространстве. Они помечают и защищают различными способами своё пространство или территорию от других животных. Поэтому, мы относим животных к пространство-связующему классу. Человек тоже использует энергию и передвигается, и, следовательно, включает как химио-связывание, так и пространство-связывание. Но у нас также есть способность создавать символы нашего опыта, в форме рисунков, чисел и слов. Мы можем создавать знаки (например, единорогов и лошадей), писать книги, производить компьютеры и компьютерные программы, и хранить эти продукты в библиотеках. Мы можем создавать системы распределения этой информации. Благодаря языку мы можем передавать информацию (и дезинформацию) от человека к человеку, из одного времени в другое. Мы можем проводить оценку нашей оценки.

Мы делаем это и внутри себя, когда учимся на опыте и продвигаемся по жизни. Мы делаем это среди нас самих, когда мы общаемся. Мы делаем это среди поколений, и таким образом каждое человеческое поколение имеет потенциал начать там, где предыдущее поколение остановилось. Мы используем опыт прошлого, когда совершенствуем настоящее и будущее. Соответственно, мы относим человека к время-связующему классу.

Используя ОС, мы учимся улучшать нашу способность к **ВРЕМЯ-СВЯЗЫВАНИЮ**: оценивать наследие прошлого (наше собственное прошлое и прошлое других, предшествующих поколений); отсеивать ложную информацию и пополнять запас полезной информации; наиболее эффективно создавать положительное настоящее и будущее. Большинство из нас не считается ‘безрассудным’. Однако нередко мы располагаем таким количеством ложной информации, и тратим время, неверно оценивая ситуации, что мы можем совершать не совсем ‘рассудительные’ поступки. Поэтому Коржибски называл большинство из нас ‘не-здравомыслящими’. [7] Мы можем рассматривать общую семантику как систему для преодоления не-здравомыслия и жизни в здравом уме.

На стене кабинета Съюзан есть картина единорога, в месте, где раньше была раздвижная стеклянная дверь. На стене напротив, висит схема структурного дифференциала. Мы считаем, что эти структуры связаны с положительным время-связыванием. Единорог представляет так называемые ‘вещи’, которые не существуют, кроме как в символической форме; не смотря на это, мы можем поступать, будто они существуют, и отправляться на их поиски. Бывшая стеклянная дверь представляет вещи, которые существуют, но мы часто не замечаем их (именно поэтому на двери висел знак, чтобы мы не врезались в неё, думая, что она открыта, когда она была закрыта). Структурный дифференциал представляет систему общей семантики, которая помогает нам не врезаться в стеклянные двери и не искать единорогов в зоомагазинах. Используя ОС, мы можем наиболее эффективно использовать наш опыт, оценивая его адекватно, и меняя нашу оценку при необходимости.



Скорее всего, вы заметили, что мы говорим «использовать» ОС. ОС, сама по себе, не может вам помочь. Вы можете помочь себе, используя ОС в вашей жизни. Как только вы ответите на заданные вопросы, и проведёте эксперименты, предложенные в разделе **Применения** в конце каждой главы, вы сможете начать использовать ОС для себя и получать пользу от этой системы. Постепенно вы сможете развить навык "нестандартного подхода".[¯]

Применения

1. Какого рода опыт вы испытывали, когда замечали, что «ищете единорогов», т.е. ищете не существующие 'вещи'? С какими результатами?

2. В какие «стеклянные двери» вам приходилось врезаться, т.е. какие вещи вы находили неожиданно, не зная об их существовании? С какими результатами?

3. Вы когда-нибудь «тыкали себе чем-нибудь в глаз», т.е. случалось ли так, что у вас не получалось учиться на опыте? С какими результатами?

4. Что из того, чему вы научились (самостоятельно, от других людей, из книг), оказалось неправильным или бесполезным?

5. Что из того, чему вы научились, оказалось полезным?

6. Как эти вопросы помогают вам работать над собственными проблемами?

[¯] *uncommon sense* – «нестандартный подход» – в англ. *common sense* – здравый смысл; *uncommon* – редкий, незаурядный, необычный. В англ. за счёт добавления префикса *un,* возникает игра слов, не переводимая на русский язык в полной мере.

Глава 3

Нестандартный подход

…Я считаю, что человек может жить счастливо, имея вопросы, в которых есть актуальная перспектива; какими бы полезными и изящными ни были ответы, они – ископаемое прошлых исследований и открытий… Когда их принимают на веру, ответы не дают прохода новым пониманиям, и так или иначе большинство принятых ответов попросту не верны, а порой могут направить по ложному пути… Тем не менее, нам нужны, по крайней мере, приблизительные ответы, хотя бы для того, чтобы сомнения и исследования были эффективны.

Ричард Л. Грэгори[8]

Прежние системы, возможно, были 'здравым смыслом' донаучной эры, тогда как, новые системы представляют реальность, какой мы её знаем сегодня, точнее, и нестандартный *подход был и является необходимым. В нашей работе, мы стараемся сделать этот современный 'нестандартный подход' 'стандартным' и широкоприменимым.*

Альфред Коржибски[9]

Тётя Брюса, по имени Мардж, когда-то работала в общепите большого правительственного учреждения. Однажды, когда она следила за тем, как сотрудники обслуживают очередь, она пощупала контейнер с супом, и он оказался едва тёплым. Она обратилась к одному из сотрудников и попросила подогреть суп. Сотрудник засунул немытый палец в суп и сказал, что суп достаточно горячий. Придя в себя от лёгкого ошеломления, тётя Мардж, сказала ему вылить суп и принести свежий, горячий контейнер супа, и объяснила ему самыми доступными словами, что никогда нельзя совать пальцы в еду. Как вы считаете, о чём думал сотрудник общепита, когда опустил палец в суп? Использовал ли он 'здравый смысл'? Мы бы сказали, по сегодняшним меркам, нет, так как среди сотрудников общепита, если руки не вымыты, принято избегать физического контакта с пищей, ведь это может привести к распространению бактерий и болезней.

Тем не менее, такие понятия не всегда были приняты как 'здравый смысл'. В 1860х годах, среди врачей и хирургов считалось нормой проводить операции на разных пациентах голыми, немытыми руками и не стерилизованными инструментами. Когда Игнац Земмельвайс – один из первых врачей, кто критиковал общепринятую практику того времени – предложил врачам мыть руки, чтобы снизить случаи инфекции, коллеги подняли его на смех, а впоследствии его сняли с должности преподавателя.[10] Можете представить как сотрудники общепитов тогда обращались с пищей? Сотрудника тёти Мардж это бы не смутило, ведь он пользовался 'здравым смыслом' образца 1860х и более раннего времени.

Земмельвайс и Пастер, разработавшие микробную теорию болезней ('нетрадиционную' идею о том, что существа, не видимые глазу, могут вызывать болезни), практиковали 'нестандартный подход'. Это привело к тому, что сейчас в сфере общественного питания, в медицине и других сферах считается 'здравым смыслом'.

Мы пишем эту книгу отчасти потому, что мы считаем, что люди не могут решать проблемы, полагаясь на 'здравый смысл' нашего времени. Каким образом Земмельвайс и Пастер пришли к тому, что поставили понятия 'здравого смысла' своего времени под сомнения? Как их идеи стали 'здравым смыслом' нашего времени? Какие понятия

‘здравого смысла’ многие из нас, коллективно или лично, принимают как данное, не думая о том, что они могут оказаться ошибочными?

Исследование предположений

Коржибски размышлял над такими вопросами. Он на собственном опыте испытал ужасы первой мировой войны на русском фронте. Одной вещью, которая его поразила, помимо пули в колено, было несоответствие между продвинутыми технологиями на службе у войны (железные дороги, оружие, пушки, артиллерия и т.д.) – конечно не настолько продвинутыми, как сегодня – и общественными структурами в руинах из-за конфликта.

Сложные, надёжные технологии использовались как в войне, так и в мирной части общества. Эти технологии возникли в результате накопления и применения научных знаний, в результате того, что человек учился на своём опыте, *осознавая, подвергая сомнениям, проверяя и пересматривая свои предположения* (принятые знания или ‘здравый смысл’). Это отношение к предположениям (научный метод в широком смысле), по-видимому, присутствует только в сферах естественных наук и технологий, и служит лучшим примером время-связующих способностей человека.

К сожалению, узкое применение наших время-связующих способностей в таких технологиях как исследование и разработка оружия, ярко показывает относительную неудачу время-связывания в социальных сферах. Неудача в предотвращении первой мировой войны и последующие кровопролития 20го века – теперь продолжающиеся и в 21м веке – показали Коржибски недостаточную способность учиться на опыте. Этот ужасный дисбаланс между техническими (исследование оружия) и социальными (человеческие отношения) знаниями стал ещё хуже с тех пор, как Коржибски сформулировал свои понятия. Для Коржибски решение этой дилеммы было не в отказе от науки, а в расширенном, более общем понимании и применении научного метода в личной и социальной жизни: общей семантике.

Никто из нас не может жить свободным от предположений, допущений, заключений, обобщений и т.д. Какие предположения вы делаете сейчас, читая эту книгу? Что ваш стул будет продолжать вас поддерживать? Что вы держите книгу в руках, или что вам это сниться? Что солнце ‘взойдёт’ завтра? Этот список можно продолжать и продолжать.

Эти предположения могут показаться странными. Все мы принимаем такие вещи, как данное, включая авторов этой книги. Именно такие вещи формируют фундамент для ‘здравого смысла’, предположения, которые мы делаем каждый день, но не думаем над ними.

Именно предположения, которые мы делаем, не осознавая, что мы их делаем, могут мешать нам, как хирургам до Земмельвайса, находить решения наших проблем, а порой и плодить новые проблемы. Многие из наших предположений служат нам верно; например, когда мы идём в продуктовый магазин, мы ожидаем, что там будут продукты. Но осознание их именно как *предположений*, может помочь нам быть готовыми к неожиданному. Вы осознаёте, что ваш стул может быть близок к поломке и падению? Вы готовы к такой возможности событий?

Лингвист – антрополог Бенджамин Ли Уорф работал страховым следователем, и узнал о том, как неосознанные предположения о том, как мы используем язык могут привести к несчастным случаям. Расследуя причины пожаров и взрывов, Уорф обнаружил, что

> …на складе с тем, что называют «бочками с горючим», люди склонны вести себя определённым образом – с повышенным вниманием и осторожностью; на складе с тем, что называют «бочками из под горючего», поведение людей, как правило, другое – невнимательное, без строгих запретов на курение и разбрасывание окурков. При этом, «бочки из под горючего», скорее, более опасны, так как содержат взрывоопасные пары.[11]

Когда люди начинают осознавать то, как предположения могут направить их по ложному пути, они могут принять решение не делать предположений. Как иногда говорят на занятиях в школе: «Когда ты предполагаешь, мы оба оказываемся в дураках».[12] Однако мы не можем не предполагать. Человеческое поведение построено на предположениях. Мы можем освободиться от тирании своих предположений, только осознавая, исследуя, проверяя и пересматривая их при необходимости.

Логическая судьба

В своих ранних работах Коржибски уделял много внимания понятию **логической судьбы**: из наших предположений неизбежно следуют определённые последствия (наши выводы, оценки, отношение к чему-либо и поступки).

На основе фундаментальных предположений, допущений и т.д., мы строим наше мировоззрение (‘метафизику’). Это формирует наше ориентирование по отношению к себе и другим, к определённой ситуации, проблеме и т.д. Наши предположения и мировоззрение приводят к определённым последствиям, например отношению к чему-либо и поступкам.

Набор предположений можно рассматривать как ‘дом’, в котором мы живём. Так же, как дом может быть структурно ненадёжным и неспособным поддерживать жителей, наши фундаментальные предположения могут привести к неадекватности в мировоззрении, отношении к чему-либо и в поступках. Как нам ‘реконструировать’ дом, научиться поступать более целесообразно, приходить к решениям проблем, и т.д.? Эта ситуация проиллюстрирована на рисунке 3-1.[13]

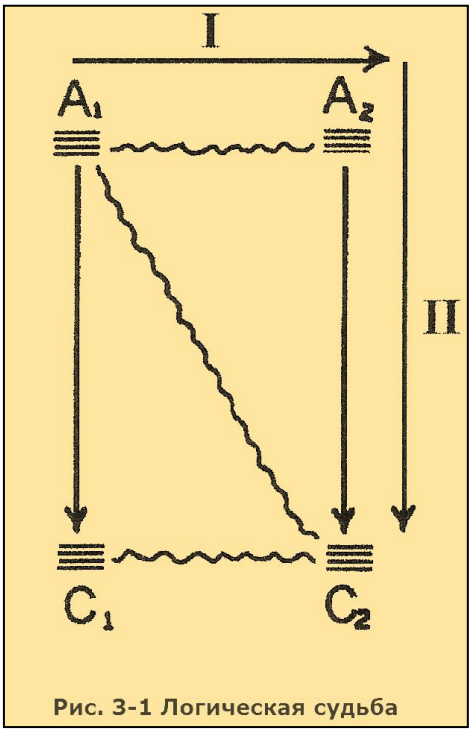


Рис. 3-1 Логическая судьба

[12] “Don’t assume or you’ll make an ASS of U and ME.” – Слово *you* написано одной буквой *u* (которая читается так же), и таким образом в предложении присутствует слово *assume* из сочетания слов *ass* (дурак, глупец), *u* (ты) и *me* (я).

A_1 обозначает наши текущие, возможно, неадекватные предположения (*Assumptions*) или допущения. C_1 обозначает последствия (*Consequences*) или выводы (*Conclusions*), отношение к чему-либо, поступки и т.д., которые следуют из A_1. A_2 обозначает другой, возможно, более адекватный, набор предположений, из которых тоже проистекают последствия – C_2. Волнистые линии обозначают непостоянство, ожидаемую сложность и фрустрацию от попыток получить более адекватные результаты C_2 без пересмотра старых предположений. Мы можем перейти к новым, более адекватным выводам, отношению к чему-либо, поступкам, сначала пересмотрев наши старые предположения и мнения (стрелка I), а затем следуют новые выводы (стрелка II).

Коржибски вывел понятие логической судьбы из работ математика Кассия Кисера.[13] Кисер исследовал связь между математикой и человеческим поведением. Он понимал, что математику можно охарактеризовать как улучшенный способ формирования ясных и чётких предположений и выведения из них заключений. Кисер и Коржибски (которые были друзьями) решили рассмотреть наше повседневное мышление как слаборазвитую форму математики. Если бы мы могли привнести в наше повседневное мышление отношение математика, чтобы формировать чёткие предположения, мы могли бы функционировать эффективнее.

Научный метод

Учёные делают то же самое, когда занимаются наукой – хотя они не обязательно добиваются лучших результатов, чем кто-либо из нас, применяя этот метод в личной жизни. Учёный начинает с какого-нибудь предположения или набора предположений; возможно, со смутного понятия или хорошо разработанной теории. В науке, предположения открыты для исследования и обсуждения. Это исследование состоит из выведения с помощью логики и математики некоторых заключений, которые можно проверить экспериментами и наблюдениями.

Наблюдения могут совпасть с прогнозами теории и поддержать её (обратите внимание, что мы не говорим доказать). В другом случае, наблюдения могут опровергнуть теорию, сделав её вновь предметом обсуждения. Часто некоторые аспекты теории могут оставаться в ней, тогда как другие могут требовать пересмотра. Затем выводятся новые заключения и проводятся новые эксперименты и наблюдения. Таким образом развивается наука. Этот процесс пересмотра предположений проиллюстрирован на рисунке 3-2.

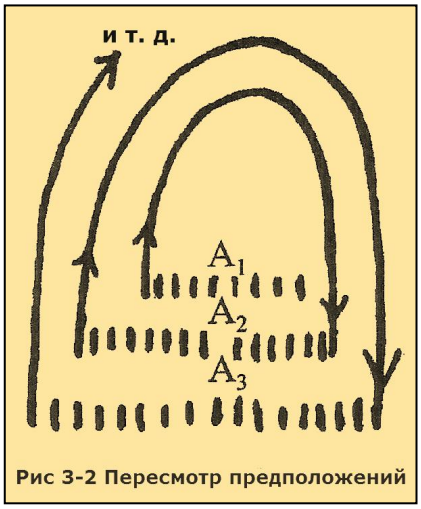


Рис 3-2 Пересмотр предположений

Мы начинаем с набора предположений, обозначенных «A_1». Следуют определённые заключения, которые проверяются и пересматриваются по необходимости, чтобы мы

могли сформировать более широкий набор более адекватных предположений, обозначенных «A_2». Эти предположения, в свою очередь, могут быть пересмотрены, чтобы сформировать новый набор, обозначенный «A_3». И так процесс продолжается.

Результаты экспериментов могут не всегда быть очевидными. Могут появляться конкурирующие теории с другими объяснениями и проводиться конкурирующие эксперименты. Математики и учёные доверяют этому процессу, потому что сегодняшний день он предоставляет наиболее надёжный способ получения полезных знаний.

Каждый набор предположений приводит к разным последствиям. Полезность не ограничивается строго научной работой.

В повседневной жизни, пересмотр предположений может оказать серьёзное влияние на ваши отношения и другие аспекты вашей жизни. Например, вы можете предположить, что проблемы ваших отношений возникают по причине того, что ваши родители обошлись с вами каким-либо образом. Последствиями этого предположения могут быть обвинения и чувство неспособности решить проблемы, потому что вы не можете изменить прошлое. Вместо этого вы можете предположить, что даже притом, что ваши проблемы в отношениях возникли из-за каких-либо аспектов вашего воспитания, в данный момент вы переносите прошлое в настоящее тем, как вы обсуждаете его с самим собой, и т.д. Последствия могут включать сознательное изменение того, как вы с собой разговариваете и нахождение путей решения ваших проблем.

‘Здравый смысл’ когда-то говорил нам о том, что Земля плоская и является центром вселенной. Нестандартный подход научного метода, кратко описанный выше, показал нам, что это не так. Какие формы нашего сегодняшнего ‘здравого смысла’ стоит подвергнуть сомнению и пересмотреть?

Мировоззрения

Благодаря тому, что наука помогла нам выработать более широкие и адекватные наборы предположений, наши мировоззрения, или базовые предположения о процессах уровня событий, изрядно поменялись. Новые, более широкие системы объяснений сменили старые.

Большие перемены произошли в математике и физике. Старые эвклидова и ньютонова системы сменились современными не-эвклидовой и не-ньютоновой. Мы не будем вдаваться в подробности этих перемен, хотя Коржибски внимательно изучал их в ходе разработки принципов ОС.

Однако мы можем отметить, что новые системы лучше объясняют сложность уровня событий, которую мы теперь можем понять и приходить к заключениям с помощью научного оборудования и разработок. Например, на место старых понятий отдельных ‘пространства’ и ‘времени’ благодаря Эйнштейну пришло понятие пространственно-временного континуума. Также, мы отметим, что новые системы выходят за пределы *и включают* старые системы, которые по прежнему «работают» при определённых обстоятельствах.

В последующих главах мы обсудим ОС как не-аристотелеву систему, которая *включает*, но и выходит за пределы старой, аристотелевой системы. В разработке ОС, Коржибски применял свои знания не-эвклидовой и не-ньютоновой систем. Используя ОС, мы можем целесообразно применить эти современные знания в своей повседневной жизни.

Например, в нашем повседневном оценивании нам могут помочь знания о логической судьбе и научном методе. Вы когда-нибудь удивлялись тому, как ваши благоразумные соседи могли проголосовать за *того* кандидата или поддержать *ту* позицию в вопросе? Вас когда-нибудь смущали поступки ваших друзей или партнёров? Разве у них нет ‘здравого смысла’?

Если мы рассмотрим их поступки с точки зрения логической судьбы, то их действия могут показаться вполне разумными с учётом их базовых предположений или мировоззрения, насколько бы ошибочными они вам не казались. Мы можем научиться лучше взаимодействовать с другими людьми, если мы предположим, что они не глупы, а действуют так же, как и мы – на основе своих базовых неосознанных и неисследованных предположений и убеждений.

Латеральное мышление

Как мы приходим к новым предположениям и новым способам смотреть на мир? Как мы отметили, чётко и ясно осознавая свои предположения и связанные с ними последствия, может быть полезным. Вместе с этим, полезно проверять предположения наблюдениями и экспериментами, которые могут выявить их неадекватность. Однако сам пересмотр может потребовать чего-то большего.

Мозг строит модели. Эти модели помогают нам двигаться вперёд. Но те же модели могут мешать нам это делать. Эксперт по навыкам мышления Эдвард де Боно выделил два широких типа моделей мозга и назвал их «вертикальным мышлением» и «латеральным мышлением». Насколько нам известно, де Боно не подразумевал «логическую судьбу» в своей классификации. Однако мы вполне уместно можем связать его классификацию с диаграммой логической судьбы.

Вертикальное мышление в работах де Боно относится к логическому анализу и эмпирической проверке. Оно включает подробный разбор и проверку моделей уже имеющихся в наличии. В сущности, это соотносится с вертикальными частями диаграммы логической судьбы – переход от A_1 к C_1 и от A_2 к C_2. Несмотря на свою полезность, вертикальное мышление может удерживать нас в рамках старых, знакомых моделей.

В латеральном мышлении применяется набор навыков, позволяющих ‘перемещаться горизонтально’ от одной вертикальной модели к другой для того, чтобы пересмотреть наши предположения и точку зрения. Таким образом, латеральное мышление соотносится с горизонтальной стрелкой, идущей от A_1 к A_2. Де Боно придумал несколько методов, тренирующих латеральное мышление, и мы можем использовать их, чтобы сознательно перейти от старых моделей к новым, более полезным, по крайней мере, временно.

Латеральное мышление стимулируется намеренными провокациями. Например, мы можем начать мыслить в другом направлении, если возьмём случайное слово и попробуем связать его с имеющейся проблемой. Иногда, сознательная смена точки зрения или ситуации также может быть полезной.

Так как мы часто начинаем размышления, находясь в рамках модели, де Боно советует уделять время, чтобы поэкспериментировать с альтернативными точками зрения. В этом случае можно поставить квоту; к примеру, установить минимум в 10 альтернатив. Также, например можно использовать схему для переключения внимания от одного аспекта ситуации на другой. Например, метод ПМИ (*П*люс, *М*инус, *И*нтересно)

подразумевает перечисление положительных, отрицательных и интересных аспектов того, что мы рассматриваем.

Де Боно также предложил новое слово, «по», выведенное из слов *по*эзия, пред*по*ложение, ги*по*теза и провокационное *по*ведение, чтобы побудить к латеральному мышлению.[≡] Мы можем использовать «по», чтобы отметить ситуации, о которых нам хочется сказать что-то, на первый взгляд, несерьёзное, нелогичное, провокационное и т.д. Мысль может казаться бессмысленной до тех пор, пока она не высказана. Помимо этого, мы можем использовать «по» в качестве связки между двумя несоотносимыми понятиями. Например, говоря «либерал по консерватор», мы стимулируем себя к тому, чтобы видеть, как конкурирующие точки зрения могут функционировать в сотрудничестве в рамках более широкой политической системы, или что некоторые индивидуумы из разных групп могут не так сильно расходиться во взглядах на некоторые проблемы, и т.д.

Эти методы повышают вероятность перехода к более полезным предположениям и позволяют нам сойти с 'проторенных путей' привычного восприятия и категоризации. По-проблема может оказаться не-проблемой.

Применение научного отношения

Имея в распоряжении осознанные предположения, исследуя и меняя их, мы можем с пользой применять **НАУЧНОЕ ОТНОШЕНИЕ** в нашей жизни. Когда мы встречаемся со сложной или, на первый взгляд, неразрешимой проблемой, мы можем спросить: Что я предполагаю об этой ситуации? Могу ли я предположить что-то другое? Что будет, если я предположу что-то другое? Так ли то, что я предполагаю? Как я могу это проверить? Какие наблюдения могут показать, что это не так?

Давайте применим это к тому, что вы читаете. Возможно, кого-то из вас смущает математика и физика, а кто-то чувствует себя с ними комфортно. Какие предположения вы делаете о себе и о том, что написано? В какой части шкалы смущения/комфорта вы себя чувствуете? Насколько это зависит от ваших предположений?

Уэндэл Джонсон кратко описал, как применять научное отношение в повседневной жизни. Он выработал план из четырёх пунктов:

> …научный метод состоит из (а) чётких и ясных вопросов, на которые возможно ответить, чтобы сфокусироваться на (б) наблюдениях, которые проводятся спокойно и беспристрастно; затем эти наблюдения (в) фиксируются (в вербальной форме) настолько точно, насколько возможно, и таким образом, чтобы ответить на вопросы, которые были заданы в начале; после этого (г) любые подходящие мнения и предположения, имевшиеся до наблюдений, пересматриваются в свете проведённых наблюдений и полученных ответов… затем, весь процесс начинается заново.[15]

Мы можем привести простой пример. Дети иногда жалуются, что их «все дразнят». Мы можем сказать, что они зафиксировали «наблюдение», основанное на определённых предположениях о себе и своём опыте. Какие чёткие вопросы могут подойти для этих наблюдений? Нам нужно прояснить «все» и «дразнят меня». После перечисления всех детей в классе, ребёнок может спросить о конкретном дне: «Кто из детей в классе обзывал или ударил меня, и т.д.? Кто из детей в тот день не приставал ко мне? Кто из детей вёл себя дружелюбно?». Затем проводятся и фиксируются наблюдения. Почти всегда, ребёнок обнаружит, что несколько детей «дразнят», другие не пристают или

[≡] *англ.* "po" – *po*etry, supp*o*sition, hy*po*thesis, *p*rovocative *o*peration.

даже ведут себя «дружелюбно». Таким образом, ребёнок может прийти к пересмотренным предположениям о себе и своём опыте.

Джонсон отметил, что лучше всего рассматривать это как процесс, так как мы живём в постоянно меняющемся мире. Также, лучше делать заключения с осторожностью и не торопиться с ними.

Вечная неопределённость

Долгие годы люди считали, что можно доказать теории и убеждения, просто накопив достаточно доказательств, чтобы оправдать их. Однако как гласит старая Еврейская пословица: «Например – не доказательство».[16] Изучив труды философа Карла Поппера, многие учёные тоже стали обсуждать это убеждение.[17] Существуют теории, которые из-за того, как они сформулированы, не позволяют провести наблюдения, которые бы их опровергли.

Мы можем назвать их закрытыми системами, потому что в них есть отговорки на любые противоречия, и т.д. В вышеприведённом примере с ребёнком, возможно, обнаружилось, что некоторые дети не «дразнили». Если бы в таком случае ребёнок заявил: «Те дети – не в счёт», мы могли бы сказать, что система убеждений ребёнка – не открыта к опровержению.

Для Поппера, такие утверждения, теории, предположения и т.д., которые потенциально не могут быть опровергнуты, не относятся к науке. Для него, в научной теории должен быть риск того, что при проверке она может оказаться опровергнутой или заведомо сфальсифицированной. С точки зрения ОС, когда вы имеете дело с серьёзными, важными проблемами, мы предлагаем применять научное отношение и рисковать в проверке наших утверждений, предположений, и т.д. Таким способом мы можем достичь полезный заключений.

Мы хотим прояснить, о чём мы не говорим, чтобы это не прозвучало излишне серьёзно. Применяя ОС, мы не отказываемся от игры слов, выдуманных слов и историй, и т.д. Мы ожидаем такого поведения ради развлечения и создания альтернативных точек зрения для последующей оценки, как в латеральном мышлении.

Философам нравится приводить пример с лебедями. Теорию о том, что «все лебеди – белые» можно проверить, наблюдая за большим количеством лебедей. Если мы найдём чёрного лебедя, наша теория опровергнута. Если мы видим только белых лебедей, наша теория доказана? Стоит учитывать, что чёрный лебедь может оказаться рядом, в соседнем пруду. (Кстати, учёный в области ОС, профессор по химии и студент Карла Поппера, доктор Стюарт Мэйпер, сообщил, что видел чёрного лебедя.[18])

Таким образом, даже те теории, которые мы подвергли проверке, и никак не могли заранее фальсифицировать, не могут быть полностью доказаны. Поппер писал, что мы можем *поддержать* теорию, и что лучшие теории рискуют больше, потому что они открыты к более старательным попыткам сфальсифицировать их. Но даже эти теории должны считаться неопределёнными навсегда.

По мере того, как мы осваиваемся с понятием «вечной неопределённости» - то, что Коржибски называл «**ОБЩИМ ПРИНЦИПОМ НЕОПРЕДЕЛЁННОСТИ**»,[19] мы можем использовать понятие фальсифицируемости в нашем повседневном решении проблем. Вместо того, чтобы искать способы доказать теории и убеждения, к которым мы привыкли, мы можем искать свидетельства, которые могут их опровергнуть. Мы можем искать чёрных лебедей. Ребёнок, которого беспокоит то, что его «дразнят», может искать «дружелюбных» детей.

Если мы не можем найти способа проверить нашу теорию таким способом, нам стоит подумать, не имеем ли мы дело с чем-то бессмысленным. В поиске путей опровергнуть, нежели оправдать наши предположения и убеждения, мы можем выработать лучшие способы проверки. Мы можем продолжать пользоваться теми теориями и предположениями, которые проходят проверку и пересматривать и перепроверять те, которые не выдерживают проверки.

То, что мы называем ‘здравым смыслом’ – неосознанные и непроверенные предположения, по которым мы живём, может помогать нам или заставить нас топтаться на месте. При возникновении на первый взгляд неразрешимой проблемы, первый шаг к решению предполагает осознание того, что вы поступаете на основе некоторых предположений или допущений, которые вы можете не осознавать; затем вы можете отыскать их, чтобы проверить и пересмотреть при необходимости.

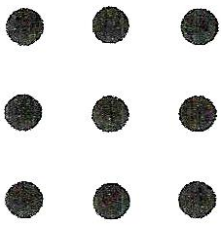
Этот процесс был усовершенствован в науке и математике. Используя ОС, мы придаём особое значение применению этому нестандартного подхода в нашей повседневной жизни.

Применения

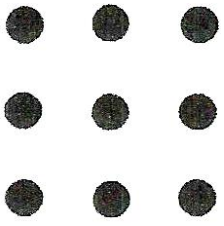
1. Найдите кого-нибудь, с кем вы сильно не согласны в каком-либо вопросе. Это может быть друг, супруг, другой член семьи, сосед, писатель, чиновник, и т.д. Какие предположения они, по-видимому, делают в отношении вопроса? (Спросите их, по возможности.) Имеет ли смысл то, что они говорят, если применить к этому другие предположения? Как это связано с вашим поведением?

2. Ниже приведена «задача девяти точек». Как её решить?

> Соедините все точки друг с другом, используя четыре *сплошные, непрерывные, прямые* линии. То есть, не отрывайте карандаш от бумаги, когда проводите линии. Рекомендуем пользоваться карандашом и ластиком.



А можно ли соединить точки тремя линиями?



Вы можете заглянуть в раздел Ссылки (пункт 20), чтобы узнать, как решить эту задачу.

3. Рассмотрите небольшую проблему, которая у вас есть. Примените научное отношение, следуя шагам, описанным Уэндэллом Джонсоном, чтобы решить её.

4. Примените метод ПМИ к проблеме, которая есть у вас или о которой вы услышали в новостях. Какие результаты следуют?

5. Как эти эксперименты и вопросы помогают вам работать над вашими личными проблемами?

Глава 4

Бесконечно сложные структуры

Необходимо иметь чувство не только внутреннего ландшафта, но и внешнего ландшафта, в котором это работает.

Джером Брунер[21]

Традиционные системы образования не готовят нас к тому, чтобы иметь дело с бесконечно сложными структурами организма-как-целого-в-среде, которые включают внутренние и внешние среды.

Альфред Коржибски[22]

Когда Съюзан была подростком, родители купили ей электрическое одеяло, которое она давно хотела. Она провела особенно тёплую, уютную ночь, и рассказала об этом на утро. Позже они обнаружили, что одеяло было не подключено в сеть.

Откуда взялось тепло?

Представьте, как вы режете большой, сочный лимон. Когда вы его режете, из него начинает течь сок. Вы режете четвертинки, чтобы съесть, и видите, как много сока из него вытекает. Затем вы всасываетесь в лимон… мммм… пьёте сок …мммм…

Что случилось у вас во рту? Щекочущее чувство? Слюноотделение? Что вызвало эти реакции?

Как-то раз во время поездки с семьёй, когда отец Съюзан менял колесо, машина соскочила с домкрата, и у него застрял палец. Мать Съюзан – некрупная женщина – подняла машину. Тем же вечером у матери болела спина; она провела ночь на полу, и чувствовала себя нормально на следующий день. Откуда взялись её силы? Как у неё получилось поднять машину, и не получить никаких травм?

Здравый смысл подсказывает, что некрупные женщины не могут поднимать машины, и что если попытаться поднять такой вес, можно получить серьёзные травмы. Здравый смысл подсказывает, что слюноотделение происходит от пищи, а тепло идёт от электрических одеял, включённых в сеть. Тем не менее, в вышеприведённых примерах мы отметили, что силы матери Съюзан и серьёзность повреждений зависели от обстоятельств (среды). Мы также отметили, что вы можете «реагировать на лимон», и при этом его не есть. Съюзан чувствовала тепло, которое не исходило от одеяла.

Мы действуем «целиком». Мы не можем отделить наши ощущения от наших убеждений – «Под электрическим одеялом – тепло и уютно». Мы не можем отделить наши действия от наших ожиданий – «Лимоны на вкус – кислые». Мы не можем отделить наши реакции от нашей среды – «Я не могу проявить слабость или чувствовать боль сейчас; нужно уберечь палец». Нестандартный подход подразумевает осознание и принятие этих связей.

Оценочные (семантические) транзакции

Наше поведение в целостности включает много связанных факторов. Наш ‘интеллект’ – не отделен от наших ‘чувств’. Наш ‘разум’ – не отделен от ‘тела’. Невербальные аспекты того, что мы делаем – не отдельны от вербальных. Мы не действуем отдельно от наших ожиданий, отношений к чему-либо, убеждений, прошлых опытов, того, как мы

разговариваем с самими собой, того, как другие разговаривают с нами. В модели логической судьбы, наши предположения и поступки – неразрывно связаны.

Для того, чтобы объяснить эти связи, мы поговорим о человеческом поведении, обусловленном **ОЦЕНОЧНЫМИ (СЕМАНТИЧЕСКИМИ) ТРАНЗАКЦИЯМИ**, или просто оценками, которые определяются, как поведение чьего-либо организма-как-целого в какой-либо ситуации, относительно 'значений', которые он или она даёт словам, символам и другим событиям.

Коржибски использовал термин «семантические реакции», но мы используем слово «оценочный», чтобы отойти от коннотаций, которые многие привносят в слово «семантика»[14] В своей книге, *The Art of Awareness* (*Искусство Осознания*), Дж. Сэмюел Бойс в подробностях ввёл понятие «транзакции» в формулировку общей семантики. Мы тоже говорим о «транзакциях» относительно человеческой оценки; они подразумевают непрерывный, круговой, двусторонний процесс между организмом и средой. Соответственно, мы не используем термин «реакция», так как он относится к понятию односторонней связи – стимул > реакция.

Наши оценочные транзакции могут происходить «внутри»: мы смеёмся, когда вспоминаем что-то смешное. Они могут происходить «снаружи»: мы смеёмся, когда кто-то шутит. В обоих случаях результат обусловлен 'значениями', которые мы присваиваем каким-либо событиям. На значения, которые мы создаём, влияет как наш «внутренний», так и «внешний ландшафт». Порой, что-то, что мы запомнили смешным, может вызвать в нас грусть. В другой ситуации, мы можем посчитать шутки неуместными и нахмуриться.

Организм-как-целое-в-среде

В этой главе, мы обсудим факторы, фигурирующие в наших внутренних и внешних средах, или ландшафтах, которые вместе влияют на наши оценочные транзакции. Мы рассмотрим, каким образом мы функционируем как **ОРГАНИЗМЫ-КАК-ЦЕЛОЕ-В-СРЕДЕ**, и как наша система сообщается как организм. Мы начнём отвечать на вопрос: «Где находятся 'значения'?» Нам нравится понятие ландшафтов в обсуждении наших сред, отчасти потому, что это позволяет нам подчеркнуть схожести и различия между людьми и другими организмами.

Когда мы смотрим на наш сад, и работаем в нём, мы узнаём о сложных структурах, происходящих по мере того, как сад растёт.

Солнце, погода, состояние почвы, то, как растения расположены по отношению друг к другу, кролики и слизни в саду, наше вмешательство, и т.д., всё служит внешним ландшафтом для растений. Корень и другие структуры, которые влияют на способность к впитыванию питательных веществ, индивидуальные нужды конкретного растения, следствия того, как с растением обращались в прошлом, и т.д., помогают формировать то, что происходит внутри растения – его внутренний ландшафт.

Мы можем создать карту ландшафта сада, чтобы руководствоваться ей в своём планировании. Эта карта может включать места расположения растений по отношению друг к другу, порядок в котором их разместили, структуры, возникающие из посадок предыдущих владельцев, и т.д. Мы хотим, чтобы наша карта соотносилась с территорией настолько близко, насколько возможно. Это может помочь нам избежать

[14] Об этом можно прочесть в работе "A Note On Evaluational Reactions" учёного в области ОС Джефри А. Мордковица в научном журнале *General Semantics Bulletin* 65-68, 2001 (pp. 87-88), в которых тщательно документирована работа Коржибски в этом направлении.

нежелательных событий, как это случилось, когда мы хотели посадить дерево. Мы обнаружили в земле зарытый пень, и нам быстро пришлось поменять наши планы. Когда мы создаём карту к нашему саду, мы также учитываем, что важно обращать внимание на едва заметные различия в ландшафте каждого растения, нежели смотреть только на схожести. Мы можем обнаружить, что микроклимат различается существенно. В пределах одного метра, почва может переходить от слегка влажной до водяных луж на, по-видимому, 'одинаковом' уровне. Различия в свете и тени от других посадок, от дома и сарая тоже будут разными для каждого растения.

Схожим образом, человек располагает сложными структурами внутренних и внешних влияний, которые включают различные связи, структурирования и упорядочивания. То, насколько хорошо мы создаём карты этих влияний, структур, которые мы рассматриваем; оценки, которые мы проводим в отношении различных упорядочиваний и связей, основательно влияет на то, что мы делаем и как мы это делаем. Мы обсудим картирование подробнее в последующих главах.

Ландшафты 'значения'

Как мы отмечали ранее, нам также стоит учитывать наши отличия от растений и животных. Помимо факторов, которые мы описали, наши ландшафты включают слова и 'значения'. Мы используем язык и окружены его различными проявлениями. Мы говорим о том, что мы говорим. Мы можем осознавать наши предположения и менять их. Мы оцениваем, давая 'значения' нашим опытам. Наша оценка и оценка других влияет на наши опыты. Мы помним прошлое и делаем планы на будущее. В настоящем, мы можем изменить наши планы, основываясь на наших прошлых опытах и ожиданиях будущего.

Мы также оцениваем, давая 'значения' символам, отличным от языка. Когда звонит телефон, наша кошка, Саманта, сидя рядом с ним, может испугаться и начать его обнюхивать в любопытстве. Мы тоже можем испугаться звонка и вести себя любопытно; «Интересно, кто звонит?» Насколько нам известно, Саманта не оценивает звонок, как: «О, нет. Надеюсь, что это не он. Я ещё не решила, что ему сказать». Или: «Надеюсь, это она. Я уже столько жду её звонка». Эти сложные оценочные транзакции составляют важную часть нашего ландшафта.

Поэтому, в изучении человеческого ландшафта, нам нужно учитывать 'значения' или оценочные (семантические) факторы, включая лингвистические (языковые) факторы. Эти факторы возникают из сложных структур нашей нервной системы, особенно, нашего мозга. В ОС мы уделяем внимание важности этих структур, говоря о наших **НЕЙРО-ОЦЕНОЧНЫХ** (НЕЙРО-СЕМАНТИЧЕСКИХ) и **НЕЙРО-ЛИНГВИСТИЧЕКИХ СРЕДАХ**. (Не путать с нейролингвистическим программированием (НЛП), основоположники которого, Бэндлэр и Грайндер, ссылались на Коржибски в своих ранних работах.)

Мы считаем, что эти нейро-оценочные и нейро-лингвистические факторы составляют настолько важную часть нашего ландшафта, насколько солнце и дождь важны для растений. Когда мы говорим об оценках, мы имеем в виду наше восприятие-мышление-движение-действие-и т.д., происходящее из наших нервных систем и встроенное в наши определённые нейро-оценочные, нейро-лингвистические среды.

Внутренние ландшафты

Мы уделяем особое внимание нашим нервным системам, отчасти потому что они служат проводником между внешним и внутренним ландшафтами. То, что мы воспринимаем, проходит через нервные окончания наших глаз, ушей, носов, ртов и

кожи. В следующей главе мы подробно обсудим этот процесс распознавания и другие аспекты наших нервных систем. Здесь мы хотим, чтобы вы начали понимать важность своей нервной системы, включая такую прекрасную структуру, как ваш мозг, и его центральную роль в вашем функционировании как организма-как-целого.

Какие другие внутренние структуры вовлечены в ваше функционирование как организма-как-целого? Как эти структуры сообщаются между собой, чтобы координировать это функционирование?

Безусловно, все наши внутренние структуры или системы органов вовлечены в это функционирование. Они включают ваше сердце, лёгкие, желудок, печень, позвоночник, шею, суставы, мышцы, голосовые связки, глаза, уши, нос, кожу, и т.д. Состояние этих структур по отдельности и вместе влияет, и в свою очередь может подвергаться влиянию вашей оценки. Например, как вы заботитесь о своей среде? Вы принимаете пищу, когда ваш желудок урчит? Вы слушаете своего друга? Как вы сообщаетесь со своей средой? Ваш желудок сжимается? Вы волнуетесь?

Как эти состояния объединяются? Учёные давно занимаются исследованием систем взаимосвязей в наших организмах. Говоря о том, как эти системы работают, мы используем термин «психо-невро-физиологические» состояния. Наши так называемые состояния мышления-восприятия (-психо-) как аспекты функционирования наших нервных систем (-невро-) связываются с функциями наших сердец, желудков, лёгких, и т.д. (-физиологический-), что приводит к оцениванию нашими организмами-как-целое-в-средах. ‘Информация’ может поступать таким образом, что когда мы слышим телефонный звонок, эти системы сообщения включают наши ожидания, то, как мы говорим сами с собой, насколько интенсивно наше слюноотделение, наш мышечный тонус, как циркулирует наша кровь, и т.д., до уровня каждой нашей клетки.

Так как мы представляем здесь только вводный курс, мы кратко опишем только некоторые из центральных фигурирующих систем. Информация о системах внутреннего сообщения была взята из работ психолога Эрнеста Росси.[23]

Давайте начнём с нервной системы. Нервы служат прямым источником нейромедиаторов; мы можем рассматривать их как химическое средство сообщения – посредник – между двумя нервными клетками, или между нервными клетками и клетками другого типа. Когда мы формируем образы, убеждения, слова, и т.д., (вспомните лимон, электрическое одеяло, силу и боль), вырабатываются нейромедиаторы. Когда они передаются через связующие ветви, они соединяются с определёнными клетками в других тканях и органах (например, сердце, лёгкие, желудок, и т.д.). Это приводит в действие отклики в клетках тканей и органов. Таким образом, функционирование наших нервных систем влияет не только на наше настроение (например, уровень тревоги, депрессии или умиротворённости, который мы можем испытывать). ‘Информация’, которая передаётся нейромедиаторами также влияет на то, сколько тепла мы чувствуем, слюноотделение, восприятие силы и боли, и т.д.

Другие системы тоже вырабатывают «посредников», которые координируются с нейромедиаторами в создании функционирования организма-как-целого-в-среде. Они включают эндокринную систему, которая вырабатывает гормоны, и иммунную систему, которая вырабатывает то, что Эрнест Росси называет иммунотрансмитерами (включая факторы в нашей крови).

Эти посредники взаимно сообщаются друг с другом. Следовательно, то, как мы разговариваем сами с собой и оцениваем то, что происходит вокруг нас, может повлиять

на то, что происходит в наших желудках, мышцах, и т.д. Точно так же, то, что происходит в системах наших органов, может влиять на наши образы, убеждения и на то, как мы разговариваем сами с собой, в непрерывном цикле. Это происходит благодаря действиям наших нервных систем и *нейро*-оценочных, *нейро*-лингвистических механизмов, через психо-нейро-физиологические связи, о которых мы говорим.

Такое функционирование оказывает сильное влияние на наше здоровье. Росси выдвигает предположение, что около 55% терапевтического эффекта любого метода лечения обуславливается 'плацебо'-реакцией за счёт внушения, ожиданий и уменьшения тревоги.[24]

Это может сработать и противоположную сторону. Росси разбирал доклады Уолтера Кэннона, известного психолога, о смерти от «вуду». К примеру, одного туземца убедили, что он умрёт после того, как на него наложили заклятие. И в течение нескольких дней, этот совершенно здоровый человек, действительно умер. Кэннон предположил, что смерть была вызвана перегрузкой симпатической нервной системы и сильным эмоциональным расстройством.[25]

Так всё-таки, откуда взялась теплота? Что вызвало «реакцию на лимон»? Откуда взялась сила? Как произошла задержка болевых ощущений, которые возникли лишь позднее? В чём было «заклятие»?

Они произошли в конкретных организмах-как-целое-в-среде, как функция их оценки; это результат целостного функционирования каждого человека в некоторой среде, от головы до пят, от образа до клетки до образа, и т.д.

Внешние ландшафты

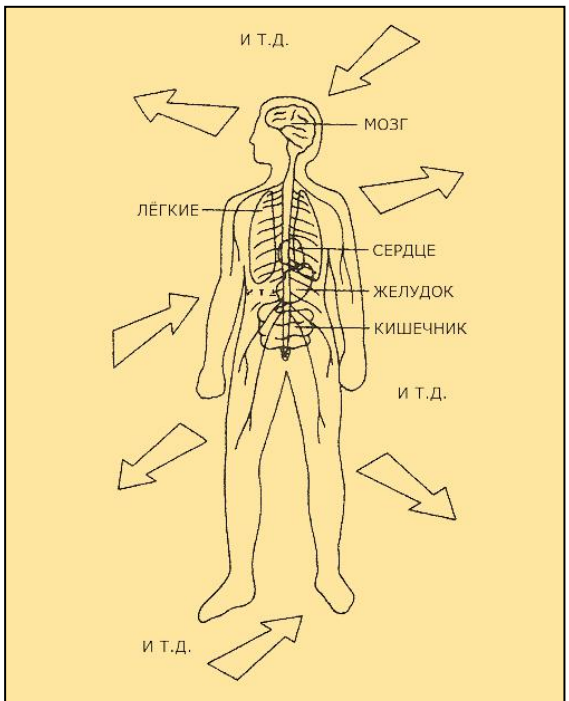


Рис. 4-1 Организм-как-целое-в-среде

Мы можем изобразить это с помощью вышеприведённой карты (рис. 4-1). Стрелки указывающие в направлении к и от фигуры обозначают транзакции человека с внешними ландшафтами в определённый момент.

Стоит помнить, что учитывая, насколько сложны влияния среды и, в свою очередь, ваше влияние на вашу среду, любая схема будет упускать важные аспекты. Поэтому, дальнейшее описание даст лишь общее представление. Каждый из нас бывал в похожих и различных средах. Никто из нас не реагирует, как машина – по принципу стимул-реакция – на влияния среды. Правильнее будет сказать, что каждый из нас в своей транзакции, оценивает, по-разному в разное время, важность влияния внешних факторов. Каждый действует на основе этих оценок. Мы советуем вам заполнить эту диаграмму теми влияниями, о которых вы узнали.

Как правило, среди внешних факторов, во внимание принимаются такие факторы, как погода; жильё, включая такие категории, как сельская местность, пригород, или город, тип дома, доступ к рекреации, и т.д.; повседневная жизнь, включая сожителей, распределение обязанностей, занимаемое пространство; отношения, включая супруга, детей, других родственников, друзей, коллег; место работы, включая тип работы, график, и т.д.; финансовый статус, и т.д. и т.п.

Можно сказать, что влияние этих факторов зависит частично от того, как они структурированы, связаны и упорядочены: В насколько старом доме вы живёте? Где в доме расположена ваша комната? Вы работаете дома? В какой части кабинета находится ваш письменный стол? Ваш лучший друг работает с вами?

Как мы уже отмечали, ОС включает набор взаимозависимых элементов. Понятия **СТРУКТУРЫ**, **ОТНОШЕНИЙ** и **ПОРЯДКА** представляют пример таких элементов. Мы понимаем, что структура зависит от отношений, зависящих от порядка, зависящего от структуры, зависящей от отношений, и т.д. То, сколько поколений вы живёте с тем, где расположена ваша комната, работаете ли вы дома, и прочие аспекты – неизбежно связаны.

Эти факторы влияют на нашу оценку. В свою очередь, мы влияем на эти факторы (по большей части). Мы сразу испытываем изменения в среде. Мы часто ассоциируем смену погоды со сменой настроения, однако, направление этих изменений отличается от человека к человеку, от случая к случаю. Дождливые дни могут восприниматься приятными; солнечные дни могут быть тяжкими из-за нежелательных дел. Солнечные дни могут восприниматься весёлыми; дождливые – тоскливыми.

Мы можем чувствовать перемены, которые происходят с приходом нового начальника, появлением новой комнаты в доме, если ребёнок уходит из дома, если мы находим нового друга, и т.д. Съюзан хорошо помнит совет, который коллега, терапевт дал паре, с которой они работали: на следующий день они купили дополнительный телевизор и таким образом существенно снизили частоту конфликтов в семье.

Можно считать, что каждый из нас приходит из и живёт в уникальной микро-культуре. Даже братья и сёстры вырастают в разных культурах, в зависимости от порядка их рождения, ситуации, в которой находятся их родители на момент их рождения, и т.д. Каждая семья создаёт свою культуру, систему убеждений, ожиданий, привычек, обычаев, запретов, и т.д. Мы испытываем перемены в районах проживания, школах, и т.д.

Наши уникальные культуры включают нейро-оценочные, нейро-лингвистические среды, о которых мы говорили выше. От человека-к-человеку, дома-к-дому, района-к-району мы не только произносим слова и структурируем наши предложения по-разному, но также наделяем слова, символы и другие события разными ‘значениями’. Эти различия проявляются в том, как мы функционируем.

Каждый из нас рождается в определённой нейро-оценочной, нейро-лингвистической среде, которую мы не выбираем. По мере того, как мы взрослеем и принимаем бóльшую ответственность за самих себя, мы склонны укреплять наши собственные убеждения, ожидания, и т.д. за счёт нейро-оценочных, нейро-лингвистических сред, в которые мы попадаем. В интересах развития, каждый из нас можем познакомиться с нейро-оценочными, нейро-лингвистическими средами, отличными от привычных нам.

Философ, Бертранд Рассел, писал на эту тему:

> Для того, чтобы эффективно избавить себя от определённого рода догматизмов, стоит познакомится с убеждениями социальных кругов, отличных от ваших… Если у вас нет возможности путешествовать, поищите людей, с которыми вы не согласны, или почитайте газету, изданную партией, к которой вы не принадлежите. Если люди и газеты покажутся вам безумными, неправильными и безнравственными, напомните себе о том, что они видят вас такими же.[26]

Помимо отличий, мы также находим схожести в средах. Мы понимаем друг друга, потому что часто мы разделяем общее понимание ‘значений’ слов: мы, скорее всего, согласимся в том, на какие ‘объекты’ нам сесть в комнате, даже притом, что наш диван может выглядеть, как ваша софа, и что не каждый считает пол местом для сидения.

Мы также разделяем общую структуру языка, которая существенно влияет на то, как мы функционируем. С точки зрения ОС, мы считаем структуру языка очень важной, поэтому далее в этой книге мы отводим много места для её обсуждения. Мы можем подготовиться к этому обсуждению, выделив некоторые случаи того, как мы использовали язык в этой книге.

Наверняка, вы заметили, что мы часто обособляем некоторые слова одинарными **КАВЫЧКАМИ**, например, ‘мысли’, ‘чувства’ и другие слова, которые требуют осторожной оценки. Вы также наверняка заметили, что мы пользуемся **ДЕФИСАМИ**, чтобы соединить слова, которые иначе могут выглядеть, как ‘изолированные’ элементы, которые таковыми не являются. Например, мы говорим о наших оценках, которые включают так называемое восприятие-мышление-чувства-движение-действие-и т.д.

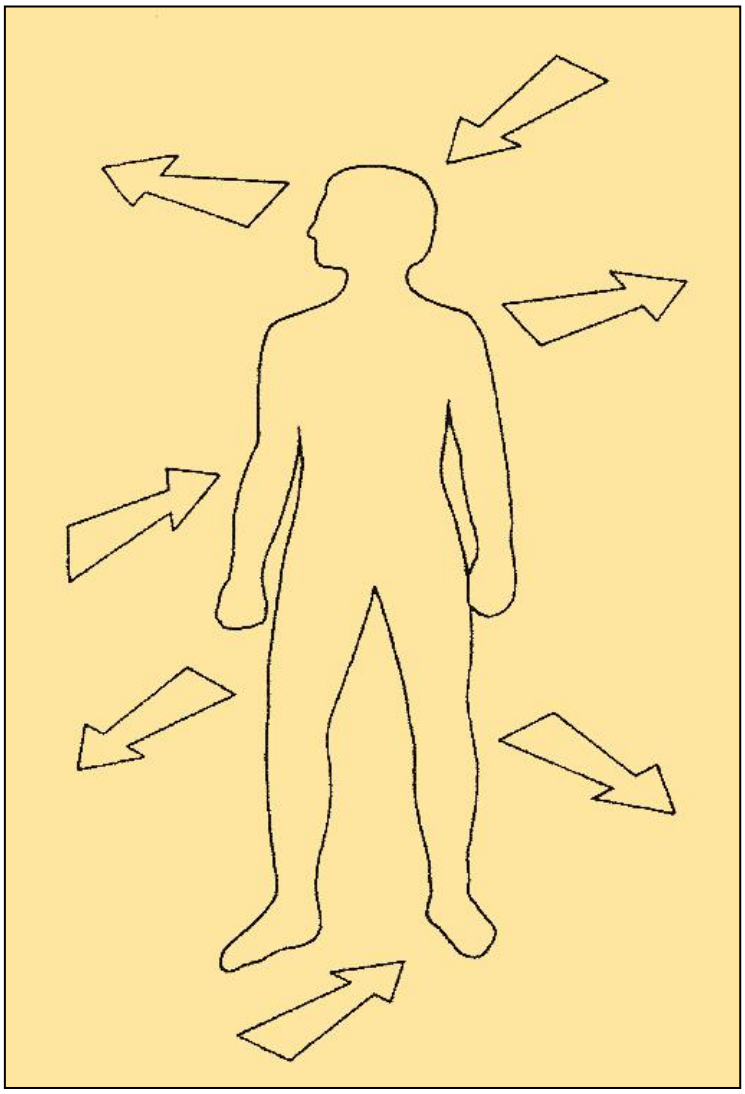
Употребление таких слов отдельно без дефисов или одинарных кавычек способствует тому, что мы разделяем наш опыт вербально, что противоречит невербальным ‘фактам’. Коржибски ввёл эти приёмы, чтобы приспособиться к этим сложностям. Мы обсудим его анализ, эти и другие приёмы более подробно позднее.

Мы хотим подчеркнуть, что наши оценочные транзакции с нашими средами отличаются не только среди нас, но и внутри каждого из нас с течением времени. Каждый из нас может испытывать среду посредством уникальной нервной системы, которая не только принимает информацию и оценивает её уникальным образом, но и которая непрерывно меняется. Как внешнее становится внутренним? Как мы принимаем и оцениваем такую информацию? Продолжайте читать.

Применения

1. Представьте, как вы пишите своё имя на листе бумаги, а затем разрываете его. Опишите свою оценку этого. Сделайте это сейчас. Как вы это оцениваете? Теперь представьте, как вы пишите своё имя на листе бумаги, а затем плюёте на него. Опишите свою оценку этого. Сделайте это сейчас. Как вы это оцениваете? Какие факторы фигурируют в вашем оценивании?

2. На рисунке на следующей странице, впишите аспекты ваших внутренних и внешних ландшафтов.



Какие факторы, влияющие на вас, вы замечаете? Погода? Компаньоны или их отсутствие? Местоположение? То, что вы видите, слышите, чувствуете запах или вкус, ощущаете на ощупь? И т.д. Что происходит внутри? Какие ожидания, убеждения, предположения, разговоры с самими собой, планы, и т.д., вы испытываете? Какие телесные ощущения и 'чувства' вы замечаете? Обратите внимание на время и дату вашей оценки, потому что некоторое время спустя, ваша карта может измениться.

3. Рассмотрите вашу микро-культуру. С какими обычаями, ценностями, привычками, использованием языка, убеждениями, ожиданиями, запретами вы росли? (Пользуйтесь датами и в этом случае, так как эти факторы меняются со временем.) Что из перечисленного присутствует с вами до сих пор? Что с течением времени пополнило список?

4. Следуя совету Бертранда Расселла, выберите определённую политическую, религиозную, философскую, и т.д., группу или мировоззрение, с которой вы не согласны. Прочтите литературу, издания, журналы, и т.д.; посмотрите телевизионные передачи, видео; посетите лекции, встречи, и т.д. этих групп (если считаете, что это безопасно). Осознайте эти нейро-оценочные, нейро-лингвистические среды и ваши собственные, хорошо знакомые нейро-оценочные, нейро-лингвистические среды.

5. Как эти эксперименты и вопросы помогают вам работать над вашими личными проблемами?

Глава 5

Процесс абстрагирования

Мы не можем делать содержательные утверждения о некой предполагаемой… «истинной реальности», и т.д. отдельно от самих себя, наших нервных систем и других инструментов… *Любое содержательное научное, экзистенциальное или феноменологическое утверждение сообщает о том, как наши нервные системы или другие инструменты зарегистрировали некое событие или события в пространстве-времени.*

Роберт Антон Уилсон[27]

Вот вентилятор с четырьмя лопастями. Если его вращать, то вы увидите диск. Это делает наша нервная система… Таким образом вы видите цельный объект, когда его нет; есть только вращательные и электронные процессы. Мы видим друг друга 'дисками' в то время, как мы – 'вращающиеся лопасти'… Вы должны чётко довести до своего сознания этот процессуальный характер природы.

Альфред Коржибски[28]

Пока вы читаете эту книгу, потратьте время на то, чтобы оглядеть свои внутреннюю и внешнюю среды.

Прочувствуйте книгу в ваших руках, твёрдость стола или стула.

Обратите внимание на форму букв на этой странице.

Какие звуки вы слышите?

Что вы говорите себе?

Что вы 'чувствуете' внутренне?

Прочтите эти предложения снова и узнайте, насколько хорошо вы их воспринимаете невербально, не разговаривая с самим собой.

'Здравый смысл' говорит нам, что наши невербальные опыты – прикосновение, вкус, то, что мы видим, слышим, 'чувствуем' внутренне, и т.д., - это то, что происходит 'на самом деле'. Однако, рассмотрев заключения современной науки – физики, нейробиологии и психологии восприятия – мы приходим к другому ви́дению.

Наш процессуальный мир

Астроном и математик, Артур Эддингтон, отметил много лет назад, что цельный, плотный стол, который мы видим, касаемся и чувствуем в видимом или «макроскопическом» мире, состоит из хаотической активности на атомном и субатомном уровнях.[29] Научный 'объект' не является 'объектом', каким мы его воспринимаем, а состоит из событий, процессов, меняющихся связей, настолько малых, что мы не видим их даже под микроскопом. Мы называем это «субмикроскопическим» уровнем, на котором вихри того, что мы называем электронами, протонами, кварками, и т.д., и прочих сущностей, вступают в различные связи, которые формируют основу того, что мы воспринимаем как стол, стул, яблоко, вас и нас.

Никто никогда непосредственно не видел электрон, протон или кварк. Существование этих субмикроскопических сущностей может быть выведено только заключением. Они

отличаются от ангелов, и других теоретических сущностей, потому что предположение об их существовании приводит к предсказуемым (воспроизводимым) и полезным результатам, согласно научному методу, о котором мы говорили выше. Делаются различные подробные прогнозы, затем проводятся эксперименты с ускорителями ядерных частиц, коллайдерами и т.д., проводятся наблюдения и измерения, и действительно, вещи ведут себя так, *будто* то, что мы называем электронами, и т.д., существует.

На субмикроскопическом уровне наше понятие здравого смысла в отношении ‘вещей’ теряет силу. На субмикроскопическом уровне мы можем более точно говорить, как отметил выдающийся учёный в области ОС, Роберт Пула, не о меняющихся ‘вещах’, а об овеществляющихся переменах. Это проиллюстрировано на рисунке 5-1.

Рис. 5-1 Овеществление перемен[30]

‘Размытые’ «субмикроскопические яблоки» представляют постоянно меняющиеся субмикроскопические процессы. Рассеянные контуры показывают, что границы, которые мы воспринимаем на макроскопическом уровне, не существуют на уровне события.

«Макроскопические яблоки» представляют ‘вещи’ или объекты, какими мы их воспринимаем. В параграфе ниже, «Наши нервные системы», мы описываем, каким образом мы создаём ‘вещи’ из постоянного, непрерывного вихря не-вещей.

Конечно, требуется больше воображения, чтобы видеть не только морскую волну, но и воду, не только биение сердца, но и бьющееся сердце самими по себе процессами; процессами, которые протекают медленно, но всё же процессами. Возможно, что одной из главных причин, по которым квантовая физика – раздел физики, изучающей субмикроскопические события – по-видимому, идёт против ‘здравого смысла’, выступают наши попытки понять её на языке нашего ‘здравого смысла’ – макроскопического, видимого мира ‘вещей’ привычного размера.

С точки зрения ОС, мы принимаем этот процессо-ориентированный взгляд на мир как данное. Мы живём в мире ‘овеществляющихся’ перемен не только на субмикроскопическом уровне, но и в нашем видимом, макроскопическом мире. Этот взгляд на фундаментальность процессов и перемен, который сегодня поддерживается современной наукой, впервые был сформулирован греческим философом Гераклитом, который считал, что всё в мире течёт и учил, что «Нельзя войти в одну и ту же реку дважды».[31]

Возможно, яснее эту мысль выразил учёный в области ОС Гомер Дж. Мур мл.: «Река не будет одинаковой в любых двух случаях, в которых вы в неё войдёте». Используя ОС, мы стараемся помнить о процессах и переменах в нашем повседневном оценивании.

Каким же тогда образом столы, стулья и другие ‘объекты’ возникают из этого субмикроскопического вихря непрерывных перемен, из процессуального мира,

описанного физикой? Если столы, стулья, яблоки, дверные ручки, и даже каждый из нас состоят из субмикроскопических процессов или событий, каким образом мы испытываем их как 'вещи'? Для того чтобы ответить на этот вопрос, нам сначала нужно рассмотреть роль каждого человека как наблюдателя.

Континуум наблюдателя-наблюдаемого

Как в науке, так и в повседневной жизни, всё, что мы испытываем и знаем, зависит от нашего статуса ограниченного, подверженного ошибкам наблюдателя. Привилегированной позиции или всезнающей, 'объективной' точки зрения для понимания мира не существует. Наблюдения существуют в континууме с наблюдателями, т.е., наблюдений нет, если нет наблюдателей, чтобы их произвести. Современная наука значительно продвинулась, когда учёные начали осознавать невозможность наблюдения и понимания этого процессуального мира без учёта самих себя как наблюдателей.

Важность учёта наблюдателя продемонстрировал Эйнштейн в своей теории относительности, которая показала важность относительного движения между наблюдателем и наблюдаемым при измерении длины или длительности. Нужно принимать точку зрения наблюдателя во внимание, особенно, когда скорость приближается к скорости света.

Физик, Вернер Гейзенберг показал с помощью своего принципа неопределённости роль наблюдателя в измерении субмикроскопических процессов. Измерить одновременно и позицию, и количество движения субатомной частицы невозможно, грубо говоря, потому что сам акт измерения чего-то одного влияет на другое.[32]

Математик и физик Роберт Кармайкл писал: «Вселенная, какой мы её знаем, представляет собой соединённое явление наблюдателя и наблюдаемого; и любой процесс открытия в естественных науках и в других областях знаний становится совершеннее, следуя этому фундаментальному принципу».[33]

В нашей повседневной жизни, так же как и в науке, нам стоит помнить о своих ограничениях и об ограничениях других людей как наблюдателей. Для того, чтобы понять, как в качестве наблюдателей мы воспринимаем 'вещи' в процессуальной вселенной, мы не можем руководствоваться старыми, привычными теориями. Нам нужно осознать себя как биологические организмы с нервными системами, которые позволяют нам наблюдать и знать вещи.

Наши нервные системы

Всё, что вы испытываете невербально – яблоко, эмоцию, боль, и т.д. – строится вашей нервной системой. Вы *не можете* воспринимать субмикроскопическое процессуальное яблоко напрямую; вы можете воспринимать его только прошедшим через фильтр вашей нервной системы. Вы как организм-как-целое-в-средах (внутренней и внешней) обладаете нервной системой, которая взаимодействует с этими средами как внутренне, так и внешне. Вы испытываете в вашем мозге результаты этих взаимодействий. Вы *не можете*, мы повторим, воспринимать субмикроскопические события напрямую. Вы *не можете* отделиться от своей нервной системы, чтобы испытывать 'реальность' такой, какая она 'есть' 'на самом деле'.

В ОС, процесс построения вашего опыта нервной системой и перевод вашего опыта в слова и другие символы называется **АБСТРАГИРОВАНИЕ**. Структурный дифференциал, кратко рассмотренный в Главе 2, представляет **ПРОЦЕСС АБСТРАГИРОВАНИЯ**. Мы считаем развитие навыка **ОСОЗНАННОГО АБСТРАГИРОВАНИЯ** в нашей повседневной жизни основной

целью в обучении общей семантике. В этой и последующих главах мы поговорим о процессе абстрагирования подробнее, и начнём с краткого экскурса в то, как работают наши нервные системы.

Вы, как организм с нервной системой, состоите из субмикроскопического вещества похожего на то, из которого состоит стол, дерево или волна в океане: электроны, протоны, и т.д. Они организованы в группы, такие как атомы, молекулы и, в случае живых существ, клетки и системы клеток. В животных эволюционировали подсистемы клеток, называемые нервными системами, которые специализируются в получении, обработке и отправке информации об их внутренних и внешних ландшафтах или сред, и это позволяет животным перемещаться в 'пространстве'.

Насколько нам известно, человек обладает наиболее сложной нервной системой, которая позволяет не только перемещаться в 'пространстве', но и создавать символы, включая язык. Как мы отметили в Главе 2, используя символы, мы 'связываем' время. Нейро-оценочные, нейро-лингвистические среды, созданные нашими нервными системами, позволяют индивидуумам и поколениям начинать там, где остановились предшествующие индивидуумы или поколения. Стоя на их плечах, мы имеем потенциал видеть дальше, чем могли они, и осознавать этот процесс. Это возможно, потому что, мы, люди, обладаем более сложным мозгом, нежели другие животные.

Чтобы использовать свой человеческий потенциал в полную силу, используя наши время-связующие способности, нам нужно дать себе возможность использовать наш мозг и нервную систему более эффективно. Для осваивания наших поспешных, автоматических действий, ОС предлагает методы, которые мы называем **ЗАДЕРЖАННОЙ ОЦЕНКОЙ**. Мы обсудим эти методы в последующих главах.

Современные нейробиологи начинают с предположения, что *всё* поведение зависит от функционирования мозга, что сознание не более отделено от работы вашего мозга, чем пищеварение отделено от работы вашего желудка, кишечника, и т.д.[34] С точки зрения ОС, мы целиком и полностью это поддерживаем. Мы также идём дальше, утверждая, что всё, что мы делаем и говорим, то, как мы оцениваем и как даём смысл вещам, как продуктам мозга, также влияет на постоянную работу мозга. Нейро-лингвистические, нейро-оценочные среды, созданные оценками нашей нервной системы, могут влиять на наш мозг, и таким образом, на другие органы, настолько же значительно, насколько это может еда, которую мы едим, воздух, которым дышим и микроорганизмы, с которыми мы вступаем в контакт.

Нейробиологи делят нервную систему на три части: афферентные (входящие) чувствительные нервные волокна, передающие информацию изнутри и снаружи тела; центральная нервная система, состоящая из спинного мозга и головного мозга; и эфферентные (выходящие) нервные волокна от центральной нервной системы к мускулам, органам, же́лезам и другим тканям. Афферентные и эфферентные нервные волокна, расположенные вместе, составляют периферическую нервную систему. Эти части представлены на рисунке 5-2. Система как целое функционирует как сеть коммуникаций между этими нервными клетками или нейронами.

Базовый сигнал нервной клетки, который называется биоэлектрическим потенциалом, состоит из электрохимического импульса, перемещающегося со скоростью приблизительно от 1 до 120 метров в секунду по пути нейрона. Сигналы чувствительных нервных клеток приводятся в действие определёнными формами энергии, к которой они чувствительны, например свет, звук, давление, химикаты, и т.д.

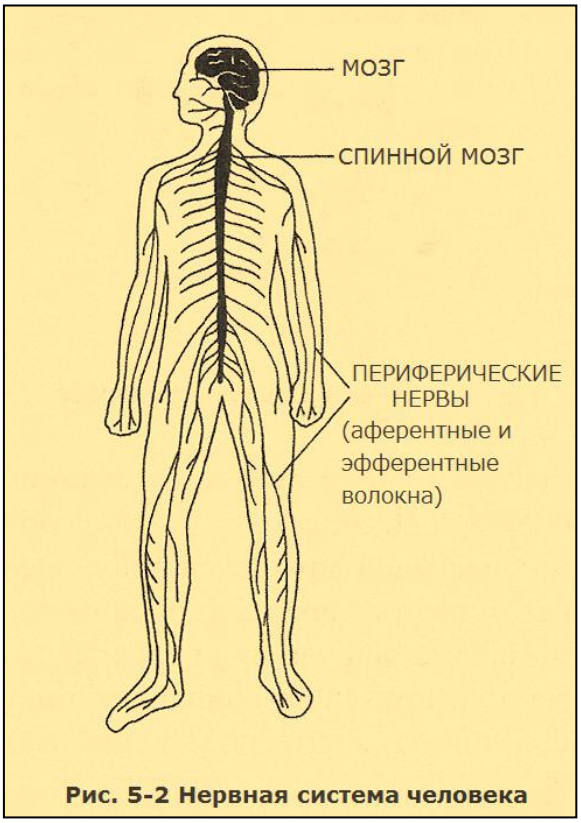


Рис. 5-2 Нервная система человека

Сообщение между нервными клетками происходит на маленьких соединениях, которые называются синапсами. Биоэлектрический потенциал вызывает высвобождение нейромедиаторных химикатов из синаптических окончаний нерва и эти химикаты помогают привести в действие или подавить биоэлектрический потенциал на последующем нейроне. Похожие синапсы существуют на нейромускульных соединениях, где нерв посылает импульсы мускулу, чтобы он сократился. Нервные клетки (нейроны) и синапсы представлены на рисунке 5-3.

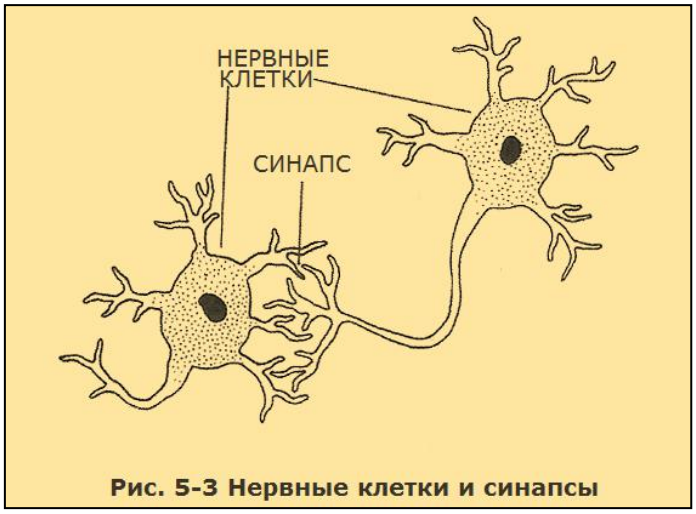


Рис. 5-3 Нервные клетки и синапсы

Активность одного или даже нескольких нейронов не может отвечать за ‘мышление’, ‘чувства’, и т.д. Нейробиологи только начинают понимать, каким образом сложные взаимодействия большого количества нейронов, работая в сетях, могут отвечать за всё богатство и многообразие опыта. По разным оценкам, количество нейронов в мозге варьируется от десяти миллиардов до ста миллиардов, взаимосвязанных многочисленными синаптическими соединениями.

Среднестатистическая нервная клетка принимает сигналы от, в среднем, тысячи других нейронов и может иметь от одной до десяти тысяч синапсов. Число возможных комбинаций между даже малым числом нейронов поражает сам …ну, …мозг. Учёный в области ОС Кеннет Джонсон отметил: «Если бы человеческая нервная система была достаточно проста для нашего понимания, мы были бы такими простаками, что не смогли бы её понять».

Абстрагирование

Коржибски писал, что

> На неврологическом уровне, то, что делает нервная система – это абстрагирование… общепринятое значение слова ‘абстрагироваться’, ‘абстрагирование’, означает ‘отбор’, ‘выбор’, ‘отделение’, ‘обобщение’, ‘вычет’, ‘удаление’, ‘опущение’, ‘разделение’, ‘отнимание’, ‘лишение’, и [когда используется] как прилагательное – не ‘конкретный’… Структура нервной системы состоит из упорядоченных уровней, и все уровни проходят через процесс абстрагирования от других уровней…[35]

Давайте взглянем на процесс абстрагирования с точки зрения неврологии (рис. 5-4).

Некоторое событие в пространстве-времени, внутри или снаружи тела, происходит на отметке I. Например, происходит вспышка света, перемещающегося со скоростью 300000 километров в секунду. Часть энергии этого события – некоторые субмикроскопические фотоны, обозначенные первой стрелкой – сталкивается с органом-рецептором, вашим глазом. Стимулируются чувствительные нейроны сетчатки.

Это прямое влияние на нервную систему, на отметке II, начинает цепочку электрохимических событий, которые мы рассмотрели выше (биоэлектрические потенциалы, и т.д.) Это можно считать абстракцией первого порядка, или нижнего уровня. Чувствительные нейроны на отметке II абстрагируют информацию из события на отметке I, используя стимулирующую энергию в качестве инициатора их собственной активности, который использует запас энергии вашей нервной системы. Насколько нам известно, вы ничего не испытываете на этом уровне, потому что импульс ещё не достиг вашего мозга.

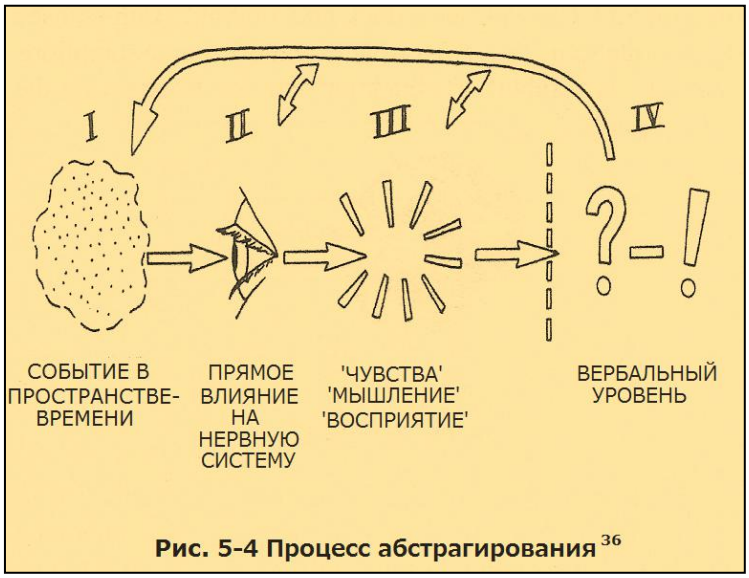


Рис. 5-4 Процесс абстрагирования [36]

Уровень III обозначает результат цепочки абстракции вашей нервной системы от уровня II, на уровне вашего мозга. На этом уровне мы имеем невербальный опыт:

‘восприятия’ (внутренних и внешних событий), ‘мышление’, ‘чувства’, и т.д. Сюда также входят ‘интуиции’ (обобщённый опыт).

Уровень III не является уровнем II. Уровни III и II не являются уровнем I – светом, перемещающимся со скоростью 300000 *километров* в секунду. Мы видим не свет, – как мы уже отметили – а результат транзакции со светом, в котором участвуют взаимодействующие цепи нервных импульсов, перемещающихся со скоростью, примерно, 70 *метров* в секунду – намного медленнее скорости света.

Уровни I, II и III существуют на **НЕВЕРБАЛЬНОМ (НЕМОМ) УРОВНЕ**. Вы можете продемонстрировать этот уровень сами: сожмите пальцами одной руки палец другой. Давайте, сделайте это! Это, так же как и восприятие вспышки света, мы называем опытом немого уровня. Что бы вы ни сказали о сжатии – не является сжатием, потому что ощущение – не слова!

До сих пор мы описали, как происходит абстрагирование в людях и животных, на немых или невербальных уровнях. Уровень IV обозначает наше уникальное человеческое языковое поведение, абстрагированное из уровня III.

Наше языковое поведение представляет, возможно, наиболее сложную электрохимическую активность из всех известных. Оно отделяет Шекспира от собаки по кличке Спот. На этом уровне мы можем сделать нечто бóльшее, чем просто гавкнуть. В режиме Шекспира мы можем спросить: «Но что за свет я вижу на балконе?»

Дугообразная стрелка от вербального уровня к уровню события указывает на важную связь, которую мы уже отмечали, между ‘высшим’ и ‘низшем’ уровнями абстрагирования. Наши вербальные абстракции высшего уровня, заключения, теории, и т.д., предоставленные нам наукой в определённое время, дают единственные надёжные знания о субмикроскопических событиях, которые мы не можем испытывать напрямую.

Стрелки от IV к I, II и III обозначают то, что Роберт Пула назвал **НЕЙРО-ЛИНГВИСТИЧЕСКОЙ ПЕТЛЁЙ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ**. Они обозначают круговой процесс, в котором результаты нашего абстрагирования, наше оценочно-лингвистическое поведение, влияет на наше последующее абстрагирование и другое поведение, как вербальное, так и невербальное. Мы реагируем на собственные реакции. Ваше невербальное поведение, например, слюноотделение, кровоток (что заставляет вас краснеть?), и т.д., может подвергаться влиянию ваших языковых оценок. Помните, как слюноотделение провоцируется описанием лимона?

Восприятие

Как мы отметили в обсуждении логической судьбы и петли обратной связи, ваши базовые предположения или допущения могут повлиять на ваши поступки и даже на ваше восприятие. Ваши ожидания могут повлиять на то, что вы видите.

Посмотрите на рисунок 5-5. Что вы видите? Вы видите утку или кролика? Вы видите утку *и* кролика? Вы видите обоих одновременно? До какой степени ваши предположения, что это ‘является’ кроликом или уткой, мешают вам видеть первое или второе?

Изучение неоднозначных изображений, как утка-кролик, или ‘невозможных’ фигур, как на рисунке 5-6, подняли важный вопрос. Наше восприятие, как форма невербального абстрагирования, не предполагает пассивного отражения того, что наши чувства воспринимают. Скорее, наше восприятие состоит из наших активных попыток придать смысл сигналам, которые мы получаем. Эти попытки основаны на

предшествующих абстрагированиях, которые включают предположения, заключения и ожидания, как вербальные, так и невербальные.

Рис. 5-5 Утка-Кролик

В некотором смысле, мы делаем ‘ставки’ о том, что происходит. Эти ставки на восприятие, или гипотезы или заключения, делаются несознательно за доли секунды и дают нам некоторую предсказуемость во взаимодействии с неполной информацией, поступающей через наше восприятие.

Взгляните на рисунок 5-6. Если мы посмотрим на край с тремя закруглёнными концами, прошлый опыт склоняет нас к ставке, или догадке, что они принадлежат трём цилиндрическим штырям. Рисунок нарисован таким образом, что глядя на другой край, мы делаем ставку или догадку, что из прямоугольного основания выходит два бруска. Эти две ставки на ‘восприятие’ – несовместимы.

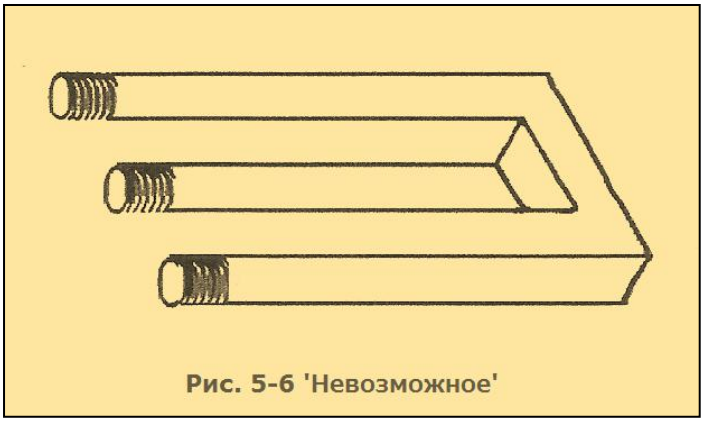


Рис. 5-6 'Невозможное'

Мы как-то понимаем, что где-то посередине, пространства между штырями также служат сторонами квадратных брусков. Результат – визуальный ‘парадокс’ вытекающий из двух противоборствующих гипотез. Парадокс не существует в рисунке. Он существует в нас. Возможно, некоторые из нас, неосознанно предполагают, что кто-нибудь мог бы изготовить ‘реальную’ фигуру, используя рисунок как чертёж.

Наша гипотеза восприятия может заставить нас видеть вещи, которых нет. Не видели единорогов в последнее время?

Брюс однажды пошёл на прогулку и зашёл на незнакомую улицу. Его дыхание участилось, и его охватил страх, когда он увидел что-то на пол квартала вдалеке, в тени клёна - сидящую немецкую овчарку. У Брюса был случай до этого, когда за ним гналась немецкая овчарка, и поэтому он приближался к этой очень медленно и осторожно. Когда он подошёл ближе, оказалось, что он смотрел на пожарный гидрант.

В том, что мы воспринимаем, мы делаем ставки и испытываем шансы. В большинстве знакомых ситуаций, наши ставки верны. Однако не все ситуации нам знакомы, и в таковых наши ставки могут быть более ошибочны. Степень удивления, которое мы испытываем, может быть функцией уровня осознания гипотетической, или выведенной (умозаключением) природы наших восприятий и их зависимости от нашего языка, предположений, и т.д. Более высокий уровень осознания этого может – в долгосрочной перспективе – помочь нам избежать удивления, задержать наши поспешные автоматические поступки, и скорее всего, избежать некоторых дорогостоящих ошибок.[五]

Многочисленные несчастные случаи на охоте показывают похожий образ действий; охотник принимает товарища за оленя и стреляет в него. В 1990 г. охотник из штата Мэн пристрелил женщину, стоящую во дворе. С него сняли обвинения в непредумышленном убийстве на том основании, что «Она была похожа на оленя». Грег Лемонд, американский велосипедист, победитель Тур де Франс, был застрелен своим шурином, который принял его за индюшку.[37]

Будучи человеком, принявшим пожарный гидрант за немецкую овчарку, Брюс может посочувствовать этим охотникам в некоторой степени. Это одна из причин, по которым мы не доверяем людям с оружием, включая нас самих. Возможно, охотникам стоит пройти курс общей семантики, прежде чем получать права на владение оружием. Люди, которые осознают, что их восприятие и другие абстракции носят не вполне определённый характер – т.е. осознают абстрагирование – с меньшей вероятностью станут сначала стрелять, а потом задавать вопросы (и защищаться).

В этой главе мы обсудили мир как процесс, то, как работает наша нервная система, процесс абстрагирования и природу ‘восприятия’. В следующей главе мы продолжим обсуждение абстрагирования, и сосредоточимся на том, как мы создаём карты.

Применения

1. Чтобы представить себе число клеток мозга, напишите 10 миллиардов числом, со всеми нулями. Напишите 100 миллиардов числом, со всеми нулями.

2. Чтобы примерно представить, насколько много взаимодействий фигурирует между клетками мозга, выпишите первые десять букв алфавита и составьте из них столько комбинаций, сколько сможете. И это только десять!

3. Посмотрите на облака в небе. Что вы видите? Что ещё вы видите? Посмотрите на «дерево» вдалеке. Что вы видите? Что ещё вы видите? Уделите время игре с ви́дением ‘вещей’ в знакомой среде. Поделитесь этим опытом с кем-нибудь, и сравните ‘восприятия’.

4. Проведите следующий эксперимент. Наполните три контейнера (например миски и ведра) водой: один – ‘холодной’ водой, около 4° С; второй - ‘прохладной’, около 18° С; третий – ‘тёплой’, около 38° С. Опустите одну руку в контейнер с самой холодной водой, а вторую – в контейнер с самой тёплой водой. Подержите руки в контейнерах некоторое

[五] Однако в короткой перспективе развитие этого осознания может потребовать некоторых удивлений. Учитель физики и учёный в области ОС, Томас Нельсон, создал несколько визуальных демонстрационных примеров, содержащих оптическую иллюзию, основанных на его работе в качестве научного ассистента с Аделбертом Эймзом мл. и на его изучении ОС. Примеры Нельсона, и связанный с ними анализ, дали возможность студентам испытать механизмы их собственного (неизбежного?) неверного оценивания и заставили их лучше осознать абстрагирование. См. Nelson-Haber, pp. 70-73.

время. Что вы ‘чувствуете’? Теперь опустите обе руки в центральный контейнер. Что вы ‘чувствуете’? Какая температура ‘на самом деле’? Откуда вы знаете?

5. Как эти эксперименты и вопросы помогают вам работать над вашими личными проблемами?

Глава 6

Картирование структур

«Давайте помнить о том, чтобы не забывать» о том, что все так называемые знания или информация появились в и вышли из человеческой нервной системы в определённое время, в определённом месте, и этой нервной системой были записаны при помощи каких-либо символов.

Марджери Кендиг[38]

…у нас остаётся лишь функциональный, ориентированный на действие., [точка (используемая с другим знаком препинания) означает «и т.д.»] язык, развитый в математическом языке функции. В таких условиях, описательный язык упорядоченных событий на уровне объекта принимает форму 'если происходит то-то и то-то, то происходит то-то и то-то', или кратко, 'если так и так, то так и так'; это является прототипом 'логических' и математических процессов и языков.

Альфред Коржибски[39]

Структура… о чём вы 'думаете', когда видите это слово? Возможно, вы представляете некую 'вещь', например здание или его форму. Возможно, вы проводите различие между этой 'вещью' и тем, что она делает, как работает или функционирует. То есть, вы отличаете «высокое здание» от «огораживает людей».

Бертранд Рассел, Альфред Норт Уайтхэд и другие писатели отмечали нашу склонность разделять мир на 'вещи' и то, что эти 'вещи' делают. Они объясняли это наличием подлежащего и сказуемого в английском и других индоевропейских языках.[40] Под подлежащими мы имеем в виду имена существительные, например «здание»; под сказуемыми мы имеем в виду то, что мы говорим о существительных, т.е. глаголы, такие как «огораживать», и прилагательные, такие как «высокий», и т.д.

Структура и знания

Это разделение между вещами и тем, что они делают, ведёт к традиционному отделению 'структуры' от 'функции', так же как, например, анатомии от физиологии. В анатомии («подлежащем») мы изучаем структуру сердца, его клапанов, полостей, кровеносных сосудов, и т.д., или на более тонких уровнях – структуру типов клеток, которые составляют эти бóльшие элементы. В физиологии («сказуемом») мы изучаем то, что эти элементы делают; например, мы смотрим на движение крови через сердце или на электрохимические события, которые происходят при каждом ударе сердца. Мы можем сказать: «Сердце качает кровь».

Как мы отметили в предыдущей главе, научные исследования мира опровергли абсолютную природу разделения. Цельные и стабильные на первый взгляд структуры или вещи в мире, такие как столы, стулья, здания, сердца, мозги, и т.д., можно рассматривать на субмикроскопическом уровне как события, действия или функции – как овеществление перемен.

С этой точки зрения, мы можем вербально отделить ваше сердце от вашего сердцебиения, притом, что *оба* термина относятся к процессам, действиям, и т.д., которые невозможно отделить друг от друга в невербальном мире.

Поэтому, в общей семантике мы используем структуру слова в более широком смысле. Например, мы можем говорить о структуре вашего сердца и структуре вашего сердцебиения; структуре невербального мира и различных процессов в нём; структуре вашей нервной системы; структуре ваших опытов, восприятий, поведения, и т.д.; структуре языка, и т.д.

Структура как один из основных терминов в ОС обозначает комплекс или систему отношений. Некоторые отношения называются симметрическими. Например, отношения 'супругов' можно считать симметрическими; если Съюзан – супруга Брюса, то Брюс – супруг Съюзан.

Однако многие отношения можно считать асимметрическими. 'Муж' и 'жена' представляют асимметрические отношения. Если Съюзан – жена Брюса, это не означает, что Брюс – жена Съюзан. Мы не можем обратить порядок так, чтобы он имел смысл. Схожим образом, мы не можем обратить даты событий; на сегодняшний день мы не можем обратить варёное яйцо в сырое, и не можем отправиться обратно во времени, чтобы сделать что-либо несделанным.

Поэтому, в конечном счёте, большинство отношений подразумевают асимметрический порядок: до и после; моложе, старше; первый, второй, третий, и т.д.; больше, меньше; более, менее; и т.д.

В физике и математике фигурирует поиск структуры в этом широком смысле отношений и порядка. Коржибски рассматривал в своей работе понятие **СТРУКТУРА КАК ЕДИНСТВЕННАЯ СУЩНОСТЬ ЗНАНИЯ**. Для того чтобы объяснить, что он под этим подразумевал, нам нужно поговорить о картах.

Картирование

Структура карт и **ПРОЦЕСС КАРТИРОВАНИЯ** позволяет нам говорить о структуре мира и о том, как мы осмысляем его и говорим о нём. Другими словами, он даёт нам полезную возможность говорить о том, как мы приобретаем знания через процесс абстрагирования.

Стивен С. Холл писал о том, как понятие карт и картирования расширилось с начала 20го века. Он упомянул статью 1910 года в *Энциклопедии Британнике* о «карте», в которой было следующее определение: «изображение на плане в уменьшенном масштабе части или всей поверхности земли».

Холл отметил: «То узкое, связанное только с землей, определение было в существенной мере концептуально дополнено со времени окончания второй мировой войны. Современное картирование простирается с атомного уровня до космического».[41] Астрономы откартировали поверхности луны, Марса и Юпитера. Биологи откартировали хромосомы, гены и ДНК. Нейробиологи откартировали зоны мозга отвечающие за зрение, осязание, память, и т.д.

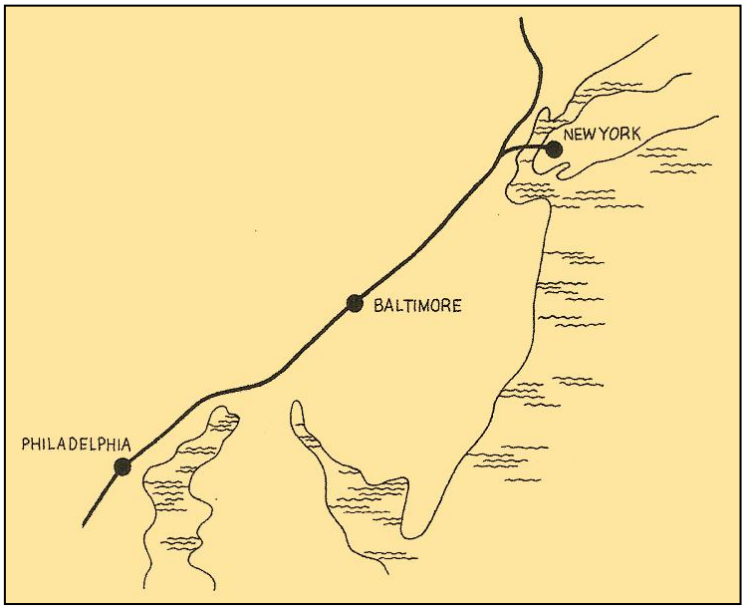
Действительно, понятие картирования расширилось до включения любой формы визуального представления информации. Так же поступили математики Давид и Грегорий Чудновские и откартировали первый миллион цифр числа пи – бесконечно расширяющегося числа, которое получается при делении окружности круга на его диаметр. Число пи интриговало математиков на протяжении веков, и Чудновские надеялись найти в визуальном представлении числа пи какие-либо повторяющиеся структуры, которые они могли пропустить, занимаясь только анализом уравнений. Их карту числа пи, названную *Pi-Scape, 1989* (*Ландшафт Пи, 1989*) вполне можно выставлять в музее искусств.[42]

Коржибски расширил понятие картирования ещё дальше. Он счёл процесс картирования подходящей аналогией для любой формы репрезентации. Эти формы включают восприятия, картины, фильмы, видео, уравнения, слова, и т.д. Он рассматривал процесс абстрагирования как процесс репрезентации или картирования.

Что мы делаем, когда создаём карту или репрезентацию какой-либо территории? Территория имеет некую структуру; приблизительно, с севера на юг, Филадельфия находится между Нью-Йорком и Балтимором. Полезная карта или репрезентация этой территории должна быть в определённой степени схожа со структурой территории. Поэтому на нашей карте Филадельфия будет изображена между Нью-Йорком и Балтимором, а не так, что Балтимор будет изображён между Нью-Йорком и Филадельфией.

Точная карта даёт нам определённую предсказуемость в отношении территории, которую она представляет. Мы хотим иметь возможность предсказать, какого города мы достигнем и в какое время, если будем следовать нашей карте. Если наша карта не точна, и опираясь на неё, когда мы едем из Нью-Йорка, мы ожидаем доехать до Балтимора к полудню, мы можем испытать разочарование и будем вынуждены поменять планы, когда окажемся в Филадельфии к обеду.

Когда отношения нашей карты не сходятся, т.е., не схожи по структуре с территориями, на которых мы по ним хотим ориентироваться, карты могут завести нас не туда, куда мы хотим. Когда мы узнаём об этом, нам стоит их пересмотреть. Мы можем уверить, что тщетно настаивать на том, чтобы Балтимор и Филадельфия изменили своё положение в соответствии с нашими картами и ожиданиями. В других сферах нашей жизни мы всё же продолжаем пытаться подогнать территории под наши карты.



Независимо от того, насколько схожи по структуре карта и территория, как отметил Коржибски, **КАРТА – ЭТО НЕ ТЕРРИТОРИЯ**. Мы называем это **ПРИНЦИП НЕ-ТОЖДЕСТВЕННОСТИ**. Репрезентация, карта, картина, описание, и т.д. – не идентична тому, что она представляет. Если бы карта и территория были эквивалентны во всех отношениях, т.е. идентичны, тогда какой толк был бы от карты? Представьте, что вы пытаетесь доехать из Филадельфии в Нью-Йорк, ориентируясь по карте штата Нью-Джерси идентичной самому Нью-Джерси. Думаете, она бы уместилась в бардачке вашей машины?

Так как карта – не территория, она также не охватывает всю территорию. Отношения, показанные на карте, могут быть схожи по структуре с отношениями, которые существуют в территории, но многие из этих отношений, структур, и т.д. на карте неизбежно будут опущены. В зависимости от наших целей, мы можем опускать различные отношения и включать другие. Именно в этом аспекте, карты нам полезны. Мы называем это принципом **НЕ-ВСЕОБЪЕМЛЕМОСТИ**. Карты не могут включать всего, что они представляют.

Представьте, как вы пытаетесь сделать карту, которая включает всё вашей комнате. Это невозможно, учитывая то, что мы обсудили. Тем не менее, давайте, рассмотрим эту задачу подробней. Предположим, что вы попытаетесь сделать такую карту или картину. Вы включили всё в комнате, о чём вы только могли подумать. Вы включили себя за работой над картой? Хорошо, теперь вы можете пересмотреть свою карту и включить репрезентацию себя в процессе работы над картой. Осторожно! Теперь вы сделали карту себя делающего карту. Теперь, чтобы сделать 'полную' карту, вам нужно пересмотреть эту вторую карту, чтобы включить себя делающего карту себя делающего карту, и таким образом понадобится третья карта и т.д., и т.д. Это можно продолжать бесконечно.

Мы называем это принципом **САМО-РЕФЛЕКСИВНОСТИ**. Среди структур, по которым мы делаем карты, у нас есть предшествующие карты, которые мы сделали. Мы можем делать карты наших карт, и т.д. Мы можем использовать язык, чтобы говорить о языке.

Функциональное функционирование

Мы живём в процессуальном мире различий и перемен; в структурном мире, который состоит из сложных отношений и многомерного порядка. Коржибски любил цитировать Кисера: «Быть – значит быть в отношении с чем-либо».

Для того, чтобы приобретать знания об этом мире, мы прибегаем к созданию структур, наших карт мира, схожих по структуре со структурами мира, который мы картируем. Научное отношение, которое входит в то, что Коржибски называл «психо-математическими методами», состоит в основном из способов использования языка и видится весьма подходящим инструментом для картирования этого мира отношений.

Даже если упоминание «психо-математических методов» отталкивает вас, мы просим вас остаться для этого короткого обсуждения. Оно содержит важную вводную информацию о том, что последует далее, чтобы научиться выражать языком отношения процессуального мира различий и перемен настолько эффективно, насколько это возможно. Без необходимости становиться физиками или математиками, мы можем научиться некоторым математическим способам использования языка, которые улучшат наше повседневное оценивание.

Сначала мы рассмотрим понятие **ФУНКЦИЯ**, его использование в смысле отличном от определения «то, что что-то делает». В математическом смысле, функция означает то, как 'вещи' относятся друг к другу. Пример можно найти в Главе 5, разделе Восприятие: «Степень удивления, которое мы испытываем, может быть функцией уровня осознания…» Это утверждение выражает отношения между «степенью удивления» и «уровнем осознания»; по мере того как уровень осознания увеличивается, степень удивления уменьшается.

В предыдущем абзаце мы обособили слово 'вещи' кавычками. Теперь мы можем принять более математическую точку зрения в нашем обсуждении о 'вещах' и ввести

термин **ПЕРЕМЕННЫЕ**. Мы можем понять, что в соответствии со сказанным, нам не известно о количестве удивления, когда мы говорим «степень удивления»; нам также не известна степень осознания в «уровне осознания». Среди других примеров переменных можно назвать боль в спине, тревогу, волнение и усталость. Так как каждому из этих терминов можно присвоить различные значения, от низшего до высшего, в зависимости от обстоятельств, мы называем их переменными.

Таким образом, переменная состоит из любой неопределённой сущности, которой может быть присвоен ряд значений. Переменные принимают определённые значения, степени и уровни, когда мы хотим конкретно описать аспекты образа действий, места и времени (как?, где?, когда?) в структурных отношениях и порядке.

Научные описания показывают, как переменные зависят друг от друга и как они изменяются по отношению друг к другу. В математике эти зависимости, или функции, символизируются как $y=f(x)$.

Это читается как «y равен f от x» (игрек равен эф от икс), или «y – это функция от x». «y» и «x» обозначают переменные, а «f» обозначает функциональное отношение между ними. В этом уравнении «y» называется зависимой переменной; «x» называется независимой переменной; значение «y» зависит от значения «x».

Таким образом, в качестве примера, мы можем привести: «качество наших человеческих отношений» (y) равно (=) функции (f) «понимания предположений и их последствий» (x). «Качество отношений» рассматривается как зависимое от «понимания предположений и их последствий».

Это можно откартировать в форме графика, который выражает эти отношения. Посмотрите на рисунок 6-1. На нём мы картируем гипотетическое отношение между «качеством отношений» и «пониманием предположений и их последствий». Заметьте, что если бы мы проводили официальное научное исследование, нам бы пришлось сделать намного больше для того, чтобы определить и описать наши переменные и провести какие-либо измерения.

Так как одна из наших целей состоит в том, чтобы показать, как начать говорить языком функций, переменных, и т.д., мы можем обойтись без чисел. Вместо этого, мы показываем участвующие отношения. Как говорил Коржибски: «Структурно, когда мы используем язык функций, переменных., [и т.д.] мы автоматически вводим экстенсиональную [ориентированную на факты] структуру…»[44]

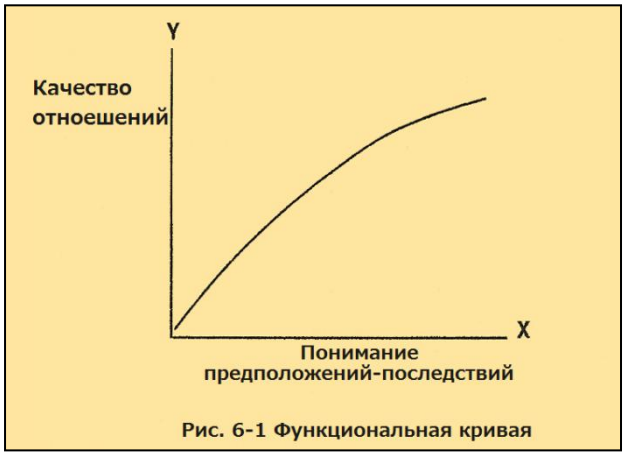


Рис. 6-1 Функциональная кривая

На горизонтальную линию, называемую ось «x», мы помещаем «понимание предположений-последствий». На вертикальную линию, называемую ось «y», мы

помещаем «качество отношений». Для каждого значения «x», отмеченного на горизонтальной линии, мы можем найти соответствующее значения «y» на вертикальной линии. Затем мы можем отметить точки на графике, где два значения пересекаются. Таким образом, мы показываем, что когда меняется одно, меняется и другое. Когда увеличивается значение «понимание предположений-последствий», увеличивается и «качество отношений».

Уэнделл Джонсон называл функциональную кривую «символом науки», когда писал: «универсальный символ науки и научного образа жизни… Она представляет то, что любой учёный стремится выразить: изменение одного рода, изменение другого рода, и отношения между ними».[45]

Функциональные отношения, выраженные такой кривой, также помогают нам делать более точные прогнозы. Когда мы можем описать (присвоить значение) одному фактору, мы можем определить значения факторов, к которым он функционально относится.

Вы можете начать искать функции и переменные в ситуациях, с которыми вы имеете дело каждый день. Некоторые функции, которые мы замечаем в нашей работе с людьми, включают следующие. Боль в спине может быть функцией привычек движения и поддержания осанки, типов кресел в которых они сидят, определённого состояния их мышц и суставов, уровня тревоги, и т.д. 'Эмоциональное' состояние людей может быть функцией того, как они говорят сами с собой, типов их межличностных отношений, их целей на будущее, истории их семьи, количество кофеина, которое они потребляют, и т.д.

Заметьте, что определённое 'следствие', как боль в спине или 'эмоциональное' недомогание, скорее всего, будут функцией многих переменных, которые обычно называют 'причинами'. Определённое 'следствие' может также служить 'причиной'. Например, боль в спине может функционировать как причина 'эмоционального' недомогания.

Бывает и наоборот, когда определённая 'причина' служит переменной в нескольких различных функциях с множеством следствий. Например, то, что вы скажете, может быть интерпретировано по-разному, в зависимости от слушателей, их ожиданий, и т.д. То, что вы делаете, может произвести несколько различных эффектов, за гранью ваших ожидаемых последствий. Когда вы имеете дело с какой-либо сложной системой или комплексом отношений, полезно вспомнить слова Гарретта Хардина, которые он сам назвал первым законом экологии: «Вы никогда не можете делать лишь что-то одно».[46]

Любое функциональное отношение, которое мы замечаем, составляет карту, которую мы создали. Поэтому, полезным и даже обязательным будет помнить о том, что это не территория. Её стоит исследовать, проверять и отклонять или модифицировать по необходимости.

Не-аддитивность

Некоторые отношения происходят относительно просто и прямо. Например, представьте, что вы пригласили близкого друга на десерт, а к вашему порогу неожиданно прибыло ещё четыре человека. Накрывая на стол, вы можете добавить одну тарелку и одну кружку для каждого нового человека. Таким образом, мы можем сказать, что для каждого нового человека (независимая переменная) вы добавляете два предмета из сервиза (зависимая переменная). Такое отношение называется аддитивным.

Примером аддитивных отношений может быть функция $y=f(2x)$. Значение y увеличивается аддитивно, на 2 раза, по мере того, как x увеличивается на 1. Таким образом, у нас получается 2, 4, 6, 8, 10, и т.д. Каждое последующее значение y получается за счёт *сложения* предыдущего значения y с заданным количеством (в этом случае с 2). Такое отношение также называется линейным, потому что его график (кривая) выглядит как прямая линия (рис. 6-2).

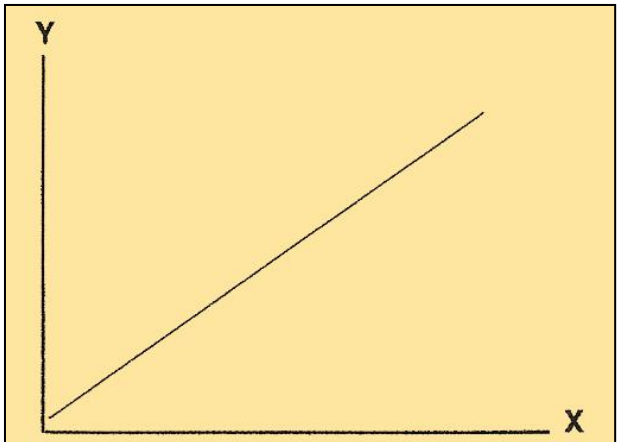


Рис. 6-2 Аддитивная, линейная функция

Мы можем сравнить это с не-аддитивными отношениями, примером которых может служить функция $y=f(2^x)$. Значение y увеличивается не-аддитивно; и так у нас получается 2, 4, 8, 16, 32, и т.д. Каждое последующее значение y получается путём *умножения* предшествующего значения y на заданное число (в этом случае на 2). Это отношение называется нелинейным, потому что его кривая, нарисованная на графике, имеет изменяющийся, а не прямой наклон (рис. 6-3).

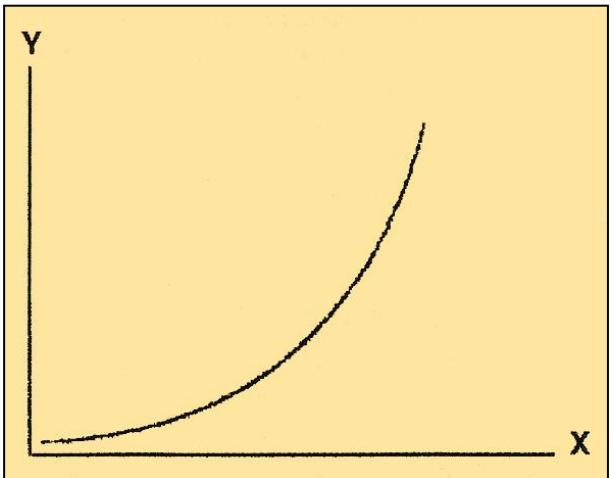


Рис. 6-3 Не-аддитивная, нелинейная функция

Современная математика, включая обманчиво названную теорию 'хаоса',[47] помогает нам прояснять, выражать и изображать, и таким образом, лучше понимать не-аддитивные отношения. Она даёт нам язык, подходящий для того, чтобы говорить о том, что мы называем многомерным порядком, сложными причинами и следствиями, отношениями и переменами в процессуальном мире, как мы его теперь понимаем.

Такие сложные факторы участвуют в большинстве наших самых важных отношений. Простой пример: образование семьи. 2 (родителя) + 1 (ребёнок) = гораздо большему, нежели просто 3; развивается совершенно новый комплекс отношений.

Давайте вернёмся к приглашению на десерт. Что происходит, когда ещё четверо человек прибывают? Возможно, вы хотели провести вечер за личными разговорами со своим другом. Возможно, ваши ожидания будет не так просто изменить, как добавить сервиз на стол. Для нас эта ситуация не просто 2+4=6. Что происходит, когда прибавляется каждый новый человек?

Для каждого дополнительного человека количество отношений возрастает не-аддитивно. Вы можете представить как вы и ваш близкий друг начинаете разговаривать; звенит дверной звонок; вы открываете входную дверь и впускаете ещё четырёх людей; все приветствуют друг друга, и вы приветствуете каждого; пока вы достаёте дополнительные кружки и тарелки, вы подстраиваете свои ожидания и обдумываете, как вы все вместе поладите…

Экологи Пол и Энн Эрлих привели следующий пример не-аддитивности:

> Ключевое свойство экспоненциального [не-аддитивного] роста состоит в том, что он начинается медленно, а заканчивается быстро. Классическим примером может послужить рдест[六], который каждый день покрывает площадь поверхности водоёма равную своей изначальной площади (т.е. покрытие удваивается), и за тридцать дней вся поверхность водоёма оказывается покрытой. Вопрос: какая часть площади водоёма будет покрыта за двадцать девять дней? Ответ, конечно же, за двадцать девять дней будет покрыта половина площади водоёма. После этого рдест удвоится ещё раз и покроет всю поверхность водоёма на следующий день. Этот пример показывает, что экспоненциальный рост имеет потенциал для больших сюрпризов.[48]

Похожим образом прирост человеческого населения увеличивается не-аддитивно, и так происходит во многих других ситуациях (например, сложный процент на вашем сберегательном счету в банке). Какие возросшие не-аддитивные следствия происходят от взаимодействия большого числа людей? Какие проблемы возникают? Что происходит со средой? Как может, правительство, образование, и т.д., функционировать лучшим образом с учётом этих сложностей?

По-видимому, многие из наших политических лидеров до сих пор рассматривают эти и другие ситуации, включающие не-аддитивные факторы, с аддитивной точки зрения. Возможно, это во многом имеет отношение к тому, что Коржибски называл «разрушаемыми» структурами. Им и нам стоит искать не-аддитивные функции в нашем нестандартном подходе, избегать нежелательных сюрпризов, и развивать более устойчивые социальные структуры.

Сознательное картирование

Давайте вспомним то, о чём мы успели поговорить. Мы живём в процессуальном мире, мире структуры, комплекса отношений с многомерным порядком. Знание подразумевает собой наличие репрезентаций, или карт, которые имеют определённую структурную схожесть с какими-либо ситуациями, вещами, и т.д., которые мы ими представляем. Мы используем аналогию с картами, чтобы говорить об этом. У карт есть три важных характеристики, которые также служат основными принципами или допущениями общей семантики:

1. **Карта – это *не* территория.** (Например, слова – это *не* вещи, которые они представляют).

[六] Рдест - Водяное растение с очень длинным стеблем и небольшими овальными или узкими листьями, погруженное в воду до соцветия или с частично плавающими на поверхности листьями. (*Большой современный толковый словарь русского языка*. © 2006, Ефремова Т.Ф)

2. **Карта охватывает *не всю* территорию.** (Например, слова не могут охватывать всё, что они представляют).
3. **Карта – само-рефлексивна.** (Например, мы говорим языком *о* языке).[49]

Для лучшего функционирования нам стоит строить наши карты, оценивая с учётом структуры, отношений, порядка и функции. Поиск множества переменных в ситуациях и поиск не-аддитивных факторов поможет уменьшить количество неприятных сюрпризов в нашей жизни, потому что мы начнём ожидать неожиданного.

Человек ориентируется посредством своих моделей или карт, которые включают предположения, допущения, и т.д. В той мере, в которой мы помним об этом и о других вышеупомянутых допущениях общей семантики, мы будем проверять наши карты и, как поступают учёные, пересматривать их по необходимости. Таким образом, наши оценочные транзакции будут более разумными, и мы в меньшей вероятности отправимся на поиски единорогов.

Такое разумное поведение проявляется более вероятно, когда мы осознаём наше абстрагирование. В следующей главе мы вернёмся к структурному дифференциалу и обсудим его более подробно, особенно в отношении процесса картирования.

Применения

1. Послушайте что-нибудь (музыку, звуки за дверью, разговор нескольких человек, и т.д.). Какие структуры возникают как функция вашего слушания? Какие связи вы можете различить? Нарисуйте картину этих звуков.

2. Что вы знаете о своём доме? Откуда вы это знаете? Какую роль играют «структуры», «отношения», «порядок»? Какой ваш дом ‘на самом деле’? Откуда вы знаете?

3. Нарисуйте картину одной из комнат в вашем доме, находясь в другой комнате. Затем пойдите в комнату, которую вы картируете и добавьте вещи и детали, которые вы опустили, другим цветом. Что ещё вы можете добавить? Что ещё? Остановитесь, когда ‘ничего’ не останется (или когда упадёте в голодный обморок).

4. Запишите пять функциональных отношений, которые вы знаете. Выразите их формулой «y – это функция от x, и т.д.» Например, то насколько уставшим я себя чувствую (зависимая перемена) – это функция того, сколько часов я прободрствовал, и т.д., (независимые переменные). Выпишите как можно больше независимых переменных для каждого функционального отношения.

5. Выберите фактор или переменную, например чтение этой книги. Сколько других факторов функционально относится к этому (каковы ‘причины’ у этого ‘следствия’)?

6. Выберите определённый фактор или переменную, например что-то, что вы намерены сделать. Сколько других факторов подвергнуться его влиянию (какие ‘следствия’ возникнут по этой ‘причине’)? Какие нежелательные последствия могут возникнуть?

7. Начните замечать не-аддитивные следствия. Когда на первый взгляд небольшая перемена имеет большие, возможно неожиданные последствия?

8. Как эти эксперименты и вопросы помогают вам работать над вашими личными проблемами?

Глава 7

Структурный дифференциал

Так что, это мозг исследует мозг, строит теории о том, что делает мозг, когда строит теории, узнаёт о том, что делает мозг, когда мозг о чём-то узнаёт, и меняется навсегда благодаря знаниям.

Патриша Смит Чёрчлэнд[50]

Как правило, за исключением случаев сильной подавленности, люди пытаются доверять своему 'пониманию', и не очень любят регулярные тренировки с Дифференциалом. По какой-то причине, они обычно забывают, что они не могут получить структурного ознакомления или выработать моментальные реакции в орфографии, наборе текста, вождении автомобиля., [и т.д.] за счёт одних лишь вербальных средств*. Подобные соображения применимы в этом случае. Без тренировки с Дифференциалом, определённо не стоит ожидать лучших результатов.*

Альфред Коржибски[51]

Коржибски разработал структурный дифференциал в качестве учебного приспособления, чтобы помочь людям лучше осознать абстрагирование в их повседневной жизни. Он дополняет рисунок 5-4 (процесс абстрагирования), в Главе 5. В определённой степени его можно считать резюме общей семантики.

Коржибски использовал структурный дифференциал в своей преподавательской деятельности и письменных трудах. Он также собирал трёхмерные модели. Он считал важным для своих студентов работать непосредственно с моделями и диаграммами, когда они объясняли процесс себе и другим. Он также советовал студентам пользоваться диаграммой, чтобы оценивать определённые жизненные ситуации и проблемы. Так же как и многое в ОС, эта диаграмма может показаться обманчиво простой на вербальном, 'интеллектуальном' уровне. Мы рекомендуем вам использовать дифференциал в качестве инструмента для оценивания и решения проблем. Мы сами так поступаем. Диаграмма структурного дифференциала изображена на рисунке 7-1, на следующей странице.[52]

Уровни абстрагирования

На структурном дифференциале изображены разные уровни и процессы (структуры), участвующие в абстрагировании. Когда он перед глазами, пока вы оцениваете и формулируете, вам проще различать и избегать отождествления разных структур, которые существуют на разных уровнях или порядках абстракции.

Парабола с обломанной верхушкой обозначает структуру$_1$ – уровень субмикроскопического события (процесса). Он соответствует Уровню I в диаграмме процесса абстрагирования – что-то в пространстве-времени, происходящее в пределах, за пределами или на нашей нервной системе.[ב] Маленькие кружки или отверстия внутри параболы обозначают отдельные подробности, характеристики или аспекты, которые мы приписываем такому событию; наши заключения о том, что происходит. Обломанная

[ב] Том Нельсон предложил пересмотреть параболу (которая включает каждого из нас, и то, что внутри и на нашей нервной системе) и указать, чтобы она «включала саму нервную систему. Это можно сделать при помощи структуры из математики, называемой лентой Мёбиуса, в которой односторонний объект становится нервной системой перекрещивающейся с некоторым событием». См. Nelson, p. 75.

верхушка указывает на то, что парабола расширяется бесконечно. Мы никогда не сможем исчерпать подробности.

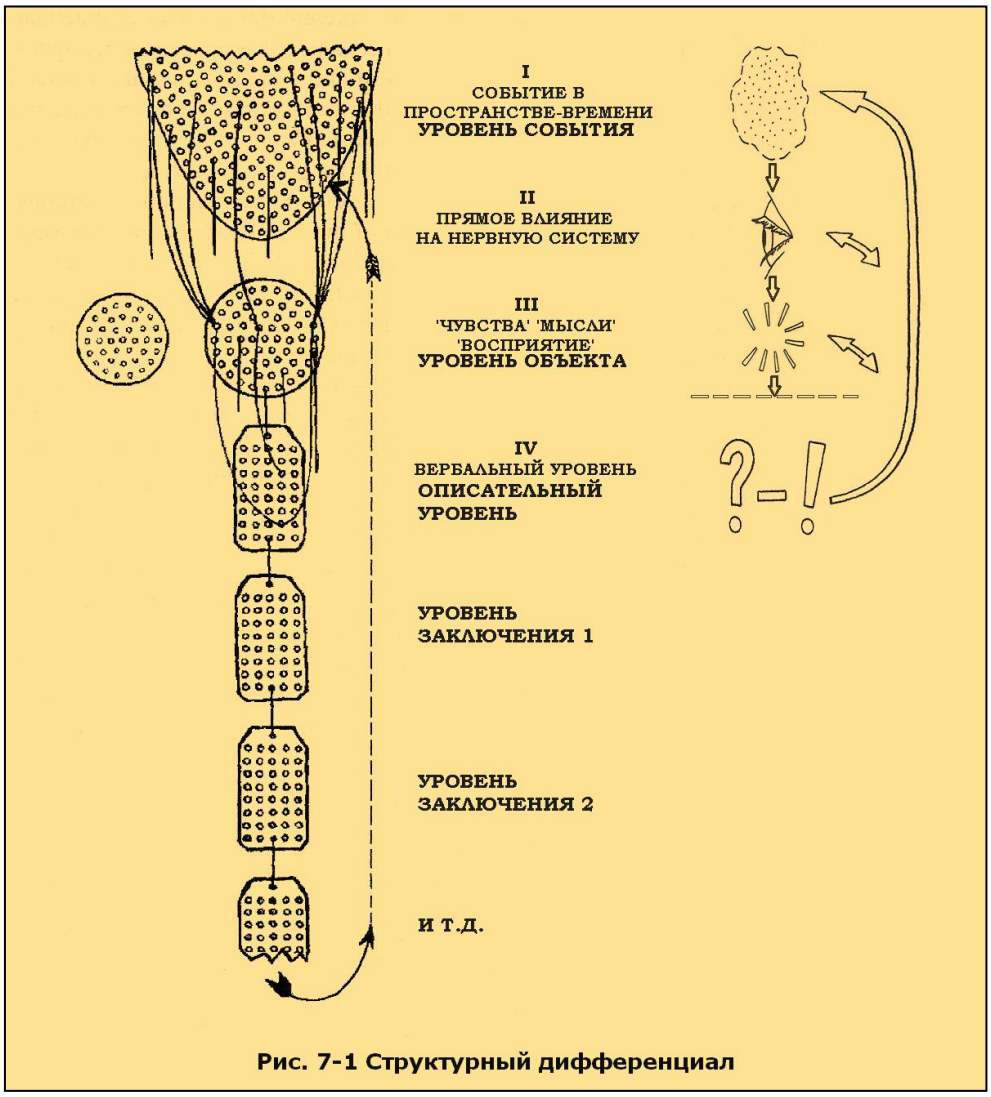


Рис. 7-1 Структурный дифференциал

Большой круг под параболой обозначает структуру[2] – то, что мы называем уровнем объекта, уровнем, на котором мы испытываем так называемые 'объекты' восприятия, включая 'вещи', которые мы видим, прикасаемся, ощущаем вкус, запах, и т.д., в том числе зубную боль, чувства, невербальное созерцание, и т.д. Нити, свисающие из параболы, которые болтаются свободно или соединяются с кругом, обозначают процесс абстрагирования. Они указывают, что некоторые характеристики из уровня события упускаются, а другие включаются или отбираются нашей нервной системой. Наши восприятия состоят из картирования события нервной системой.

Мы используем круг для обозначения этого уровня, чтобы показать, что определённый 'объект' восприятия, который мы испытываем, видится ограниченным в сравнении с событием, которое он представляет. Круг соответствует Уровню III в диаграмме процесса абстрагирования, а Уровень II – прямое воздействие события на нашу нервную систему – выражен соединяющими нитями.

Как и любой последующий уровень абстракции представляет собой репрезентацию или карту предыдущего уровня, так и невербальный 'объект' восприятия представляет собой карту уровня события. 'Объект' восприятия – это не само событие. Воспринимаемый 'объект' не охватывает всё событие. Мы можем сделать карту этого 'объекта' или карту восприятия.

Как только мы начинаем говорить, эта новая карта переносит нас на следующий уровень или порядок абстракции – первый вербальный уровень. Этот и последующие вербальные уровни дифференциала составляют Уровень IV в диаграмме процесса абстрагирования.

Первый вербальный уровень находится под кругом. Если говорить о единичных словах, то он обозначает чьи-либо имена, например Брюс или Съюзан. Что важнее, к этому уровню также относятся утверждения и высказывания. То есть, он обозначает описания, такие как «Сейчас я сижу в кресле». Мы называем его описательным уровнем.

Отверстия, как и в предыдущих уровнях, обозначают характеристики, приписываемые этому уровню. Нити, свисающие из уровня объекта, указывают на процесс абстрагирования от невербального порядка к вербальному. Включены определённые аспекты, которые потенциально дают схожесть по структуре между этим уровнем и уровнем объекта. Некоторые другие аспекты упущены в описательном картировании невербального восприятия.

Опять же, карта – это не территория, что означает, что слово – это не вещь и не может охватывать всё, что оно представляет. Вспомните, как вы сжимали палец. Что бы вы не *сказали* о том, чем это ‘является’, оно не является *этим*.

«Детский сад!», как Коржибски обычно говорил. И тем не менее, люди постоянно поступают так, *будто* карта ‘- это’ территория, как будто слово ‘- это’ вещь. Немалая доля рекламы, по-видимому, старается заставить нас реагировать на слова и изображения так, будто бы они идентичны продукту, который продают.

В разделе «Продажа» *Consumer Reports*[л] есть хороший пример. На этикетке пачки лакричных конфет напечатан слоган: ‘Само по себе блюдо’. В статье написано: «Этот слоган нас просто очаровал. Кому нужны базовые продукты питания, когда можно поужинать кукурузным сиропом, пшеничной мукой, лимонной кислотой, ароматизаторами и красителями?»[53] Другой пример из рекламы магазина мужской одежды: «Полный гардероб для мужчин менее, чем за $100»; в статье пишут: «полный гардероб состоял из пиджака, рубашки, галстука и ремня. Однако, как спросил читатель, приславший нам эту газетную вырезку, разве в гардеробе джентльмена не должно быть брюк? Ремень без брюк смотрелся бы смешно».[54] Если бы мы следовали идеям этих реклам и поступали так, будто слово ‘- это’ вещь, мы бы плохо питались, замёрзли, и возможно нас бы ещё и арестовали.

Второй висящий ярлык обозначает абстракцию или картирование второго порядка, или карту описания первого порядка. Многие нити были опущены для того, чтобы упростить диаграмму; процесс абстрагирования продолжается. На этом уровне утверждения об утверждении мы идём дальше описания невербального опыта. Этот и последующие уровни утверждений об утверждениях об утверждениях, и т.д., обозначены двумя ярлыками под ним, включают заключения, предположения, выводы, гипотезы, обобщения, теории, и т.д. Мы называем их уровнями заключения$_1$ и заключения$_2$.

Само-рефлексивность процесса картирования, понятие, означающее, что мы можем продолжать делать утверждения о наших утверждениях и обобщать обобщения, обозначено обломанным ярлыком внизу диаграммы. Обломанный край символизирует,

---

[л] *Consumer Reports* - "Потребительские отчеты" – периодическое печатное и электронное издание Союза потребителей США. (*Маркетинг и торговля. Новый англо-русский толковый словарь*. © ABBYY, 2006; © «Экономическая школа», 2006)

что этот процесс может продолжаться бесконечно. Мы указываем на это, говоря «и т.д.» Этот ярлык может обозначать заключения самого высокого уровня, которые мы когда-либо можем сделать.

Стрелка, начерченная от обломанного ярлыка к обломанной параболе, обозначает, как мы уже отмечали, что всё, что нам известно о невербальном уровне события, о параболе, мы узнаём из вербальных заключений и теорий высокого уровня. Наши научные знания в какое-либо время, выведенные умозаключениями, дают нам наиболее надёжные знания об уровне процесса, более надёжные, чем данные от ‘невооружённого глаза’. Коржибски называл это «цикличностью человеческих знаний».[55]

Соединяющая стрелка также обозначает сегмент нейро-лингвистической петли обратной связи. По образу спирали наши вербальные поступки влияют на наши последующие абстракции и поведение и формируют часть мира, с которой мы (и остальные) транзакцируем (совершаем ‘транзакции’). Будьте осторожны с тем, что вы себе говорите. Возможно, вы это слушаете.

Изначально Коржибски разработал структурный дифференциал для того, чтобы показать разницу между человеком и другими животными. Круг поменьше, без нитей, связывающих его с параболой или ярлыками, обозначает ‘объект’ животного. Отсутствие нитей не говорит о том, что животное, например, собака или кошка, не абстрагирует. Это указывает на то, что животные, по-видимому, не имеют потенциала к осознанному абстрагированию.

Животные могут демонстрировать символьное или до-символьное поведение. Так как у животных нет в достаточной мере сложной нервной системы, они не могут, насколько нам известно, говорить и говорить о том, что они говорят. У их абстрагирования есть предел. Даже притом, что шимпанзе могут пользоваться знаками или жестами в качестве ‘символов’, они не изобрели собственной науки, насколько мы знаем, и поэтому не знают или не имеют потенциала знать, что они абстрагируют. В той мере, в которой мы, люди, ведём себя, не осознавая абстрагирования, мы копируем поведение других животных в своей нервной системе, и не используем свой человеческий потенциал в полной мере.

Отождествление

В копировании животных участвует то, что мы называем **ОТОЖДЕСТВЛЕНИЕ**. В отождествлении происходит спутывание уровней или порядков абстракции путём предположения, что две структуры, существующие на разных уровнях – в точности ‘одинаковые’ во всех отношениях. В этом случае охотник не подвергает сомнению свои предположения, что его восприятие оленя – это и есть настоящий олень, и стреляет в женщину во дворе. Было проведено исследование на человеке, страдающем от сенной лихорадки, у которого проявлялись аллергические симптомы, когда он находился вблизи роз – бумажных роз.[56] В этих примерах, люди отождествляют их невербальные абстракции и объекты восприятия с событиями.

Возможно, человеческая нервная система не способна полностью избегать такого отождествления на невербальном уровне. Однако осознание того, что ‘восприятия’ формируют абстракции и не являются ‘этим’, может добавить необходимую задержку и гибкость нашим поступкам. Мы с большей вероятностью тщательно проверим перед тем, как станем стрелять или чихать.

Используя структурный дифференциал, охотник не станет говорить: «Это – олень», а скажет: «Это выглядит как олень для меня. Нужно как следует проверить прежде, чем стрелять». Человек с аллергией может осмотреть бумажные розы, изведать невербальную территорию и узнать, насколько за счёт этого меняется поведение.

Спутывание вербальных уровней с невербальными происходит довольно часто. Как мы упомянули, бóльшая часть рекламы работает благодаря отождествлению вербального уровня с невербальным. Алан Уоттс говорил о склонности людей есть меню вместо пищи, когда мы ходим в ресторан.[57] Вы когда-нибудь испытывали разочарование из-за того, что заказ, который принесли, не совпадал с тем, что для вас 'значили' слова в меню?

В первый раз, когда Сьюзан заказала в ресторане куриное каччиаторе, она очень удивилась. В её «меню» для этого блюда, с которым она выросла, были, рожки и курица, приготовленная в томатном соусе, в который добавлялся сыр Вельвита. Вкусно, но не совсем итальянская версия (которая тоже оказалась вкусной).

В своей речи профессор и учёный в области ОС, Ирвин Дж. Ли, рассказал историю о том, как он ходил на фуршет, на котором подавали много разных вкусных блюд.[58] Когда люди провели достаточно времени за едой и беседами, хозяин указал на серебряное блюдо, в котором лежало какое-то мясо, и обратился к своим гостям с вопросом: «Как вы думаете, что это?» Гости предлагали разные варианты: свинина, курица, и т.д. Хозяин сказал: «Змеиные бифштексы!» Это заявление особенно повлияло на одну молодую женщину. Она побледнела и, как выразился Ли, увидела свой ужин во второй раз.

До того, как хозяин сделал заявление, ни у кого не было негативной оценки. Возможно, слово не обух и в лоб не бьёт, но может вызвать тошноту, а порой и безумие, тем вероятнее, чем больше вы отождествляете слова с тем, что они символизируют.

«Бизнесмены – жадные». «Мальчишки всегда остаются мальчишками». «Видел одного, видел всех». Опираясь на наши категории, мы реагируем на разных и меняющихся индивидуумов так, будто они 'одинаковы' с нашими категориями; мы делаем отождествления. И когда мы так делаем, мы проводим неверную оценку, и предосудительно относимся к какому-либо индивидууму, с которым имеем дело. Другими словами, у нас не получается сохранять осознанность абстрагирования, и своей роли в категоризации. Наши решения становятся статичными и негибкими. Мы не можем прекратить использовать язык, чтобы классифицировать и категоризировать, но мы можем использовать язык, осознавая, что мы это делаем. В последующих главах мы рассмотрим проблемы категоризации более подробно.

Отождествление уровней абстракции также происходит, когда люди путают свои заключения, обобщения, и т.д., (абстракции высокого порядка) с описаниями (вербальными абстракциями низкого порядка). В каждой так называемой констатации 'факта' содержатся некоторые предположения. Тем не менее, мы всё ещё можем делать относительно 'нейтральные' описания или доклады, как: «Я вижу огни в небе». Такие утверждения могут обратить внимание слушателя на что-то, что можно пронаблюдать.

Другое утверждение: «Я вижу внеземной космический корабль», кажется похожим на первое, однако уходит слишком далеко от того, что можно было бы пронаблюдать. И если мы не осознаём, что мы это делаем, возникает проблема.

Проблемы на этом уровне также включают формулирование абстракций высокого порядка, таких как ‘разум’, и предположение, что раз есть формулировка, то и некая ‘вещь’ должна существовать в невербальном мире, которая в точности ей соответствует. Это возвращает нас к структуре подлежащего-сказуемого в нашем языке. Невролог Питер У. Нэйтан – насколько нам известно, не осведомлённый об ОС – пишет в своём иронически названном *Оксфордском Пособии по Разуму*:[九]

> «Для невролога не существует такой вещи как разум. Есть некоторые процессы мозга, которые сознательно удобно рассматривать как умственную деятельность. Человек ожидает, что есть существительное, подходящее к прилагательному, и предполагает, что есть некий разум, проявляющий себя умственной деятельностью. Однако требования языка и требования логического мышления не всегда одинаковы; соблюдение синтаксиса могут привести к ошибкам в размышлениях».[59]

По правде, искать наши собственные и чужие отождествления бывает полезно для просвещения, практики и развлечения.

Таким образом, в результате процесса абстрагирования появляются абстракции невербального объектного уровня, которые обычно называют ‘восприятиями’, и языковые или вербальные абстракции (формулировки), такие как описания, заключения, обобщения, и т.д., которые обычно называют ‘концептами’.[+] Эти продукты процесса абстрагирования картируют или представляют предшествующие уровни или порядки. Их единственная ‘истина’ заключается в структурной схожести с тем, что они представляют, и сводится к предсказуемости, которую они дают в нашем взаимодействии с непрекращающимися невербальными событиями.

‘Естественный’ (надлежащий) порядок абстрагирования

Когда мы делаем отождествления, возникают личные и межличностные проблемы. Отождествляя разные порядки абстракции, мы предполагаем и поступаем так, будто наши невербальные и вербальные карты одинаковы с тем, что они представляют, будто карта – это территория. Например, наши поступки могут зависеть от того, как мы называем людей, будто они такие и ‘есть’ – «глупый», «ленивый», и т.д. Мы можем есть меню вместо пищи, и ориентироваться на вербальные определения вместо ‘фактов’. Мы называем это **ИНТЕНСИОНАЛЬНЫМ** поведением. Обратите внимание, что мы пишем это слово с буквой “s” вместо “t”.Не спутайте его со словом “intentional”.[+−]

Когда мы поступаем интенсионально, наши карты становятся для нас важнее, чем то, что мы картируем. Наши заключения становятся важнее, чем описания, а описания – важнее, чем невербальный опыт. Мы можем сказать или подумать: «Я точно знаю ‘факты’. Не пытайтесь меня переубедить». И мы обращаемся с нашим невербальным опытом или ‘восприятиями’ так, будто они неотличимы от невербального мира.

Другими словами мы обращаем то, что Коржибски называл **‘ЕСТЕСТВЕННЫЙ’ ПОРЯДОК АБСТРАГИРОВАНИЯ**; ‘естественный’, если мы сохраняем осознанность абстрагирования. (Так как обращение порядка может показаться довольно естественным для большинства людей, возможно – как предложил Стюарт Мэйпер – стоит говорить «надлежащий

[九] *Oxford Companion to the Mind* – книга серии пособий на различные темы, публикуемой издательством Оксфордского Университета.

[+] Между ‘восприятиями’ и вербальными ‘концептами’ находятся различные, более неясные виды знаков и символов.

[+−] Intension – в логике обозначает *сущность понятия, содержание термина;* intensional – содержательный, связанный с внутренней структурой – в английском языке легко спутать с омонимом intentional – *намеренный, умышленный.* Тж. см. **Глоссарий**.

порядок абстрагирования».) Для того, чтобы оценивать более надлежащим образом, мы ориентируемся в первую очередь на события, затем – на наши ‘восприятия’, затем – на описания, заключения, и т.д. Невербальные уровни имеют первостепенное значение. Вербальные уровни идут вторыми по важности и, в конечном счёте, должны направлять нас назад, к невербальным абстракциям низкого порядка, на наблюдения на немом уровне.

Когда мы отдаём преимущество ‘фактам’ или невербальным событиям, нежели вербальным определениям и наименованиям, и сохраняем нашу осознанность абстрагирования, мы называем это **ЭКСТЕНСИОНАЛЬНЫМ** поведением. Мы обсудим **ИНТЕСИОНАЛЬНОЕ** и **ЭКСТЕНСИОНАЛЬНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ** подробнее позднее. Мы покажем вам практические техники, которые называются **ЭКСТЕНСИОНАЛЬНЫЕ ПРИЁМЫ**, для речи, письма и экстенсиональных действий – использования языка таким образом, чтобы он не ‘использовал’ вас. Структурный дифференциал вам тоже в этом поможет.

Применения

1. Объясните кому-нибудь процесс абстрагирования, используя диаграмму структурного дифференциала.

2. В следующий раз, когда вы испытаете разочарование, спросите себя о том, какая из ваших абстракций высокого порядка вошла в противоречие с вашим опытом на тот момент.

3. Подумайте о ваших поступках, которые сопровождаются мыслью: «Я точно знаю ‘факты’. Не пытайтесь меня переубедить». Чем вы рискуете, если решаете пересмотреть свои обобщения и обратить внимание на новую информацию? Какую выгоду или пользу вы можете получить, сделав это?

4. Оцените какую-либо из ваших проблем, используя диаграмму структурного дифференциала. По ходу того как вы описываете проблему себе, обратите внимание на те её аспекты, которые относятся к невербальным опытам/поступкам. Какие аспекты относятся к описаниям, заключениям, обобщениям, и т.д.? Обратите внимание на то, как вы разговариваете сами с собой о вашей проблеме, и как этот разговор на вас влияет. *Указывайте* на каждый уровень, пока вы проводите оценку. Что вы узнаёте о вашей проблеме и её возможных решениях, когда проводите оценку?

5. Как эти эксперименты и вопросы помогают вам работать над вашими личными проблемами?

Глава 8

Невербальная осознанность

…через ощущения можно открыть, как возникают сдерживающие тенденции. Когда индивидуум становится более чувствительным и учиться находить общий язык со своими потенциалами, которые он постепенно обнаруживает, медленно открывается путь к полному восприятию и к более глубокой связи с собой и всеми сторонами жизни.

Шарлот Селвер[60]

В действительности мы проживаем наши жизни на уровнях [объекта]…вербальные уровни при этом остаются вспомогательными и эффективными только в том случае, если они преобразуются обратно в не-произносимые следствия…всё на немых и не-произносимых уровнях [объекта]…когда переучивание наших с.р. [семантических (оценочных) реакций] приносило полезные следствия, результаты были получены тогда, когда было достигнуто 'молчание на уровнях [объекта]'; это оказывает влияние на все наши психо-логические реакции и приспосабливает их к пользе для организма и к его выживанию и адаптации.

Альфред Коржибски[61]

Четверо учеников Дзен приняли обет молчания на семь дней. На первый день они все молча медитировали, как и планировалось. Никто не говорил. Однако когда стемнело, лампы начали гаснуть, и один из учеников крикнул слуге: «Нужно заправить лампы». Как только это услышал второй ученик, он сказал: «Тсс! Мы должны молчать!» На что третий ученик сказал: «Вы идиоты. Зачем вы болтаете?» «Я ни слова не скажу», гордо заявил четвёртый ученик.[62]

В этой главе мы поговорим о молчании. Не смотря на то, что большинство надёжных знаний приходят из высоких абстракций учёных, уровень процесса, обозначенный параболой – это не слова. Всё существует на немом уровне. Наш опыт, обозначенный кругом – тоже не слова. Когда вы ударяетесь мизинцем ноги об угол, как бы вы это ни *назвали*, этим не является. Когда вы чувствуете тепло от какого-либо источника, что бы вы ни *сказали* об этом, этим не является.

Убавьте звук

Не смотря на то, что порой кажется, что мы без конца говорим сами с собой, мы живём и испытываем наши жизни на немом, «не-произносимом», невербальном уровне существования. (Пока что, мы отложим тот факт, что наши слова, в некотором смысле, тоже существуют на немом уровне, так как всё, что происходит, включено в параболу.) Этот разговор с самим собой, если он интенсионален, может мешать нам нормально функционировать. Если мы разговариваем с собой экстенсионально, мы можем лучше наладить связь с тем, что происходит внутри и вокруг нас.

Однако для большей части экстенсиональной жизни следует научиться убавлять и отключать звук слов в нашей голове. Поэтому в обучении ОС важно практиковаться в слушании, смотрении, ощущении на вкус, 'ощущении', и т.д., на немом, не-произносимом уровне. Мы хотим передать идею отношения к жизни с осознанностью нас самих как организмов-как-целое-в-средах.

Это порой удивляет тех, кто приходит на занятия по общей семантике, ожидая узнать лишь об использовании языка и «семантике», или о 'значениях' слов. Однако узнают

они, как узнаёте и вы, что, когда мы оцениваем, мы в основном транзакцируем (передаём опыт) словами, символами или другими событиями, исходя из их значимости или *'значений' для нас*; и эти 'значения' созданные нами, эти оценки внутри каждого из нас – *не вербальны*.

Что вы делаете, когда проходите мимо хлебной лавки? Понаблюдайте за тем, что делают другие люди. Какие невербальные различия вы замечаете между тем, как вы проходите мимо хлебной лавки и – мимо, например, аптеки?

Выражение лица, тон голоса, положение 'тела', всё это отражает 'значения' за пределами слов, которые мы слышим. Этот так называемый язык 'тела' выражает невербальное мышление-ощущение каждого из нас. Шарлот Шекарт Рид описала мультфильм, который показывал Коржибски; в этом мультфильме инструктор по строевой подготовке отчитывал новобранца: «Сотри это мнение со своего лица!»

Эти невербальные поступки не только передают 'значения' другим, но и нам самим. Часть «разговора с самим собой» составляет напряжения, которые вы испытываете, привычные для вас способы решения задач, отношения к положению тела, которые вы принимаете в ситуациях. Вы не только улыбаетесь от счастья, но можете создать хорошее настроение улыбкой.

Мы рассмотрим несколько аспектов «убавления звука» в этой главе.

Созерцание

Шарлот назвала созерцание «необходимым элементом дисциплины Коржибски».[63] Это относится к его важному наблюдению о структуре как единственной сущности знания, которую мы обсудили в Главе 6. Коржибски писал:

> Есть огромная разница между вербальным (словесным) 'мышлением' и внутренним 'созерцанием' молча, на невербальных уровнях, и только затем поиском нужной языковой структуры, подходящей предположительно найденной в немых процессах структуре, которые ищет современная наука. Если мы 'мыслим' *вербально*, мы поступаем как предубеждённые наблюдатели и проецируем структуру языка на немые уровни, и поэтому мы остаёмся в нашей старой колее, ведущей по старому же пути. Таким образом, разумные, непредвзятые наблюдения и творческая работа становятся почти невозможными. И наоборот, когда мы 'мыслим' без слов, или в образах (в которых есть структура и, следовательно, отношения), мы можем открыть новые аспекты и связи на немых уровнях, и таким образом, можем вывести важные теоретические результаты между немым и вербальным уровнями. Практически все важные шаги в развитии делаются этим способом.[64]

Тренировка навыков невербального созерцания подготавливает нас к научному или экстенсиональному поведению. Освободившись по возможности от убеждений о том, что мы «должны» ожидать увидеть, мы можем стать более способными наблюдателями благодаря проверке наших абстракций высокого порядка.

Возможно, мало кто из нас заинтересован – как был заинтересован Коржибски – в разработке общих систем оценивания. Тем не менее, большинство из нас интересует создание лучших способов оценивания, которые улучшат наши жизни. Мы часто заключаем, что это качество предполагает наличие понимания какого-то широкого 'нечто', которое мы не можем облечь в слова, но которое каким-то образом связывает нас с нашими средами.

Многие дисциплины и философии затрагивают эти вопросы. Например, практики Дзен и другие формы медитации, гипноз, «целительные практики», и т.д., показывают, как испытывать такие связи.

Для творческой работы необходима открытость по отношению к этим связям. Эстетическое восприятие музыки, живописи, танца, литературы, 'природы', и т.д., требует способностей связываться невербально с нашими средами, внутренними и внешними.

В общей семантике, мы рекомендуем созерцание для более плодотворного творчества, эстетического удовольствия, благоприятных чувств, и т.д. Чтобы понять неизбежные связи между функционированием на немом и вербальном уровнях, мы также стараемся связать такое созерцание с нашим вербальным оцениванием высокого порядка. Мы пытаемся, как выразилась Шарлот Шекарт Рид, «почувствовать себя время-связующими, рассматривая 'вермя-связывание' не только интеллектуально, но и как участие в человеческом опыте тысячелетий».[65]

Семантическая (оценочная) релаксация

Наша способность к созерцанию на невербальном уровне составляет «первую необходимость для обучения сознательному абстрагированию».[66] Развитие большей осознанности невербального мира может помочь нам чётче видеть разницу между меняющимися территориями жизни и их перцепционными и вербальными картами, которые мы создали. Уделяя внимание нашему невербальному функционированию, мы можем выработать лучшее понимание своей роли как картографов. Этим мы подчёркиваем, что невербальная практика является важным аспектом ОС.

Коржибски вместе со своими коллегами (в основном с Шарлот Шекарт Рид), разработал практику, которую назвал «семантической релаксацией», и которую преподавал на своих семинарах. Практика семантической релаксации включала управление собственными мускулами и ощущение степени напряжения, мягкости, жёсткости, и т.д., в них. Коржибски соотносил повышенное мышечное напряжение с оборонительным поведением, 'эмоциональным' напряжением и готовностью делать поспешные выводы. Он предположил, что за счёт расслабления люди могут стать более открытыми в отношении своего опыта, более способными к восприятию и оценке информации.

Шарлот (а затем Брюс) позднее проводили практические занятия по невербальным ощущениям, включая слушание, смотрение, осязание, движение, и т.д.; эти занятия включали материалы учителя Шарлот – Шарлот Селвер. Эта работа, которую Селвер назвала «осознанностью восприятия», основана на работе учителя Селвер – Элсы Джиндлер (положительное время-связываение в действии) и тесно связана с ОС.

Осознанность восприятия

Джиндлер преподавала физическую культуру в Германии в первой половине двадцатого века. Когда она заразилась туберкулёзом, у неё было очень мало денег и эффективное лечение было недоступно. Однако у неё была относительная уверенность в том, что если она будет следить за собой, за своим дыханием и функционированием, она могла улучшить состояние своего здоровья.

Она обнаружила, что когда ей удавалось обойти свои предрассудки, сохранять присутствие здесь и сейчас и удерживать внимание на процессах дыхания и движения, она могла позволить произойти процессам, необходимым для лечения. Некоторое время

спустя, когда она встретила своего врача на улице, он удивился, что она ещё не умерла. Джиндлер прожила до 1961 года и обучала других, включая Шарлот Селвер, этой уникальной форме психо-физического образования.[67]

В работе Джндлер, как её преподавали Селвер и Рид, несомненно, воплощается понятие молчания на не-произносимом уровне. За счёт вербального и невербального руководства, при помощи вопросов и экспериментов внимание направляется на обнаружение и наблюдение того, что происходит внутри и вокруг нас. Мы узнаём о том, как чувствовать наши связи как организмы-как-целое-в-средах, учась оставаться в настоящем моменте.

Мы бы хотели дать вам попробовать опыт осознанного восприятия. Поэтому мы на время отложим объяснения и попросим вас, пока вы читаете, уделить время наблюдениям и реакциям:

> Что вы сейчас делаете? Пока вы читаете, позвольте себе осознать то, как вы сидите или лежите или стоите…
>
> Каким образом вы даёте себе ощущать поддержку того, на что вы опираетесь?
>
> Что и сколько вам нужно, чтобы поддерживать себя?
>
> Где вы чувствуете ненужные напряжения?
>
> Вы чувствуете напряжения в своей челюсти?
>
> В своём лице?
>
> Вы чувствуете облегчение?
>
> Насколько ясно вы чувствуете, как вы дышите?
>
> В данный момент, внутри и снаружи вас происходит много событий. Вы можете позволить себе испытывать эти события невербально? Когда вы обращаете внимание на излишние объяснения и наименования, вы можете пропустить как что-то важное происходит внутри и вокруг вас.
>
> Послушайте любые звуки, которые доходят до вас сейчас… Вы замечаете, что начинаете как-то называть то, что слышите? Послушайте снова, и если вы заметите, что начинаете называть звуки, просто обратите внимание на то, что вы это делаете, а затем вернитесь обратно к самому звуку.
>
> Прикоснитесь к ткани вашей одежды. Обратите внимание на ощущения на ваших пальцах и руках. Позвольте ощущениям двигаться, куда бы они не двигались. Переместитесь к другой части вашей одежды. Обратите внимание на отличия в ощущениях.
>
> Найдите, на что можно посмотреть. Без слов, примите то, что перед вашими глазами. Продолжайте смотреть; что ещё приходит?
>
> Встаньте и пройдитесь. Почувствуйте движение ваших ног и ступней, движение рук, смены положения вашего торса.
>
> Используйте звуки, виды, запахи вокруг вас как структуру для исследования. Выберите ‘объект’, например камень или карандаш. Рассмотрите его вблизи, молча, в течение нескольких минут. Используйте ‘все’ ваши чувства: смотрите, слушайте, осязайте, обоняйте, пробуйте на вкус, перемещайте. Насколько успешно у вас это получается без называния или описания?

Вы можете обнаружить, что так же, как ученики Дзен, вы быстро перейдёте на речь и начнёте разговаривать сами с собой о чём-то другом. В такой ситуации кажется простым ругать себя за не выполнение задачи ‘правильно’. Когда вы практикуете такие эксперименты, вы также можете случайно поздравить себя вербально с тем, что вам

удалось оставаться на невербальном уровне. Если вы заметите, что делаете что-то подобное, просто обратите на это внимание и продолжайте. По мере вашей практики, вам будет проще оставаться сфокусированными на невербальном уровне.

Возможно, вы заметили, что мы использовали слово «позволять» в некоторых рекомендациях невербальной осознанности. Для того, чтобы испытывать, что бы мы не испытывали, стоит отбросить долженствования и другие виды абстракций высокого порядка, и позволить себе принимать всё, что мы находим.

Люди, которые с нами работают, иногда возражают и говорят, что не хотят принимать себя такими, как они функционируют на текущий момент, а хотят измениться. Однако Джиндлер обнаружила, что люди извлекают пользу из позволения себе испытывать то, что происходит в текущем моменте в любом аспекте их организмов-как-целое-в-средах. Положительные перемены могут произойти легче, когда мы не боремся с тем, что мы испытываем.

Мы можем привести пример о том, как мы сами используем этот подход для лечения спазмов в ногах. Мы обнаружили, что когда мы позволяем себе сосредоточиться на ощущениях, обращая внимание с «интересом» (и разными степенями сложности) *как* ‘чувствуется’ ‘боль’, *как* сжимаются мышцы… спазмы проходят.

Когда мы фокусируемся на процессе – на том, каким образом что-то происходит, мы получаем больший контроль над этим и готовность к этому в будущем.

Образ средств[+=]

Техника Фреда Маттиаса Александера, которую Брюс использует в своей работе, служит хорошим примером образовательной дисциплины, разработанной независимо от ОС, которая, основываясь на восприятии немого уровня, демонстрирует, экстенсиональный подход к улучшению функционирования человека.

[+=] means whereby – дословно переводится с английского как *то, каким образом…; то, за счёт чего…; средства, которыми…;* и т.д.

Будучи актёром, Ф. М. Александер, начал хрипеть и терять голос во время выступлений. Традиционные способы лечения помогали лишь временно. Так же как Джиндлер, он решил понаблюдать за собой и обнаружил, что его проблемы были вызваны напряжениями, которые он создавал, когда разговаривал. Он тщательно исследовал свои привычки осанки-и-движения и нашёл способ решить проблемы со своим голосом. Впоследствии, он разработал подход, чтобы помочь людям больше узнать о том и улучшить то, как они выполняли повседневные действия. Центральным аспектом этого подхода было развитие большей осознанности того, что Александер называл «образом средств», которыми мы делаем что-либо.[68]

Он заметил, что люди склонны фокусироваться на конечных целях действия: поговорить перед аудиторией, сесть, встать, и т.д. В общем-то, вы можете, как вы обычно это делаете, встать, а затем снова сесть. Попробуйте. Весьма вероятно, что во время действия, вы сосредоточите своё внимание на его результате. Когда мы это делаем, мы склонны следовать привычным принципам действия.

В практике «образа средств» мы фокусируемся на том, *как* вы встаёте, садитесь, и т.д. Экстенсионально пребывая в процессе, можно научиться тому, как совершать действия с меньшей нагрузкой и большей лёгкостью.

Многие люди стараются улучшить свою ‘осанку’. Они делают это, удерживая себя в соответствии с их образом хорошей осанки. Они начинают с какой-либо картой того, что они должны делать (с цели), а затем возлагают её на себя. Другими словами, они обращают ‘естественный’ порядок абстрагирования.

Для того чтобы позволить конструктивным переменам произойти, мы должны поступать экстенсионально, как поступал Александер. Поэтому первое, что мы делаем – это наблюдаем за тем, что собственно мы делаем сами с собой здесь и сейчас на немом уровне, когда мы сидим, стоим, ходим, работаем в саду, заправляем кровать, и т.д. Затем мы можем описать то, что мы наблюдаем, сделать заключения, и т.д., и проверить их.

Таким способом мы можем начать экспериментировать и менять то, что мы делаем. Как вы сами могли предположить, этот экстенсиональный, эмпирический подход к изменению привычек осанки-и-движения служит моделью для работы над другими привычками и навыками.

Пересмотр предположений невербальным способом

Мы можем узнать о наших предположениях, проводя время на немом уровне. Как отметил Коржибски, мы испытываем напряжения организменно, что отражает отношения к чему-либо, убеждения, ожидания, и т.д. По мере вашей практики невербальной осознанности, вы сможете начать замечать различия в том, что вы чувствуете в своём подходе к разным ситуациям. Эти различия отражают как невербальные, так и вербальные аспекты вашего оценивания.

Мы также можем использовать невербальную осознанность, чтобы изменять наши предположения. Элоиз Ристад рассказала о том, как, во время походов, люди склонны удерживать взгляд на земле под ногами. Такое поведение наводит на предположение, что такое пристальное внимание и осторожность необходимы для того, чтобы предотвратить случайные падения. Она решила пересмотреть это предположение через невербальный эксперимент:

> Мне было любопытно то, насколько часто мне на самом деле нужно было смотреть вниз на протяжении десяти – пятнадцати метров, и я решила, что моим приоритетом будет смотреть и ощущать вокруг настолько много, насколько я могла. Так что, подвергнув свои ноги небольшому риску, я позволила своим глазам оглядеть пейзаж вокруг меня. Я обнаружила, что пропускала очень много окружающей красоты… Когда я позволила себе спокойно принимать впереди идущую тропу, оказалось что мне очень редко было нужно опускать глаза к области прямо перед моими ступнями. Эта область стала частью моей общей осознанности окружающей обстановки, и к своему удивлению, я обнаружила, что мои ноги обычно знали куда идти и как подстраиваться к наклону почвы…пока я не отказывала своим глазам в красивых видах, другие мои чувства тоже ожили, и в целом моё тело стало более расслабленным… Иногда, мои глаза инстинктивно знали, что им нужно было удостовериться о наличии препятствия, и они это делали за доли секунды. После этого они возвращались к скоплениям облаков у вершин гор…[69]

В целом, развитие невербальной осознанности даёт нам повышенную гибкость в умении присутствовать в настоящем моменте и реагировать более адекватно на то, что происходит. Когда мы отбрасываем ненужные предположения и напряжения и фокусируемся на средствах, с помощью которых мы функционируем, мы можем обходить некоторые препятствия, адаптироваться к другим людям, и получать больше удовольствия от жизни. Когда мы осознаём свои ощущения, мы можем поступать, более разумно.

Фокусирование на осознанности немых, не-произносимых уровней не предполагает, что мы должны полностью отставить язык. Наша способность использовать слова, как мы считаем, является наиболее важной в том, что делает нас людьми. И в ней всегда присутствуют невербальные аспекты. Сами по себе, слова существуют на немом уровне. И для того, чтобы полноценно слушать кого-либо, необходимо убавить звук внутри и принимать аспекты языка, такие как тон, жесты, и т.д. Подобным образом мы можем слушать наш собственный разговор, включая внутренний разговор, который никто кроме вас не слышит. И мы можем наслаждаться чувственными качествами спектаклей, поэзии, драм, и т.д.

Помимо этого, для того, чтобы научиться нестандартному подходу, мы хотим понять, как мы можем *использовать* слова, и не давать словам использовать нас. Загораживают ли слова и другие символы нам вид? Может ли язык направить нас и помочь нам иметь дело с немым, не-произносимым, не именованным миром, в котором мы живём, и который включает нас самих?

Применения

1. (a) Напишите описание заката из вашей памяти.
   (b) Пронаблюдайте закаты несколько раз, не разговаривая с собой или другими людьми. После этого запишите то, что вы видели.
   (c) Сравните описания.

2. Молча пронаблюдайте траву на протяжении 15 – 30 минут. Опишите то, что вы видели.

3. Проведите около 15 минут на улице. Сосредоточьтесь на приходящих к вам звуках. Послушайте структуру (различия и изменения в высоте, громкости, сложности, отношениях, и т.д.) этих звуков.

4. (a) Пронаблюдайте что-нибудь без слов.
   (b) Поговорите с собой намеренно.
   (c) Вернитесь к немому наблюдению.

5. Во время следующего приёма пищи, позвольте себе молча обратить внимание на оттенки вкусов пищи.

6. Как эти эксперименты помогают вам работать над вашими личными проблемами?

Глава 9

Вербальная осознанность

…маловероятные события происходят с достаточно большой вероятностью. Если вы не уточните прогнозированное событие до мельчайших подробностей, то число возможностей для того, чтобы произошло некое общее событие, составляет неопределенное множество.

Джон Аллен Полос[70]

Мы часто живём, чувствуем себя счастливыми или несчастными, основываясь на том, что эквивалентно определению, *а не на эмпирических, индивидуальных фактах, в меньшей степени подвергшихся влиянию семантических [оценочных] факторов.*

Альфред Коржибски[71]

Итак, мы переходим к языковым уровням – нашему человеческому измерению. Мы хотим подчеркнуть в начале этого обсуждения, что мы не можем пользоваться языком без невербального опыта. Когда вы создаёте слова, чтобы описать и оценить ваш опыт, в этом создании участвует работа вашей нервной системы. Слова, которые вы сейчас читаете, были созданы нашей нервной системой, и они не принимают ‘значение’ до тех пор, пока они не прочувствованы и не оценены вашей нервной системой. На ваше понимание может повлиять то, где и как вы сидите и когда и что вы ели перед этим. Поэтому давайте запомним, что когда мы говорим о языке, мы говорим о *нейро*-лингвистике; уровни абстрагирования события и объекта всегда нас сопровождают.

В предыдущей главе мы продолжили обсуждение процесса абстрагирования с фокусом на восприятие на немом уровне. Теперь, на вербальных уровнях, мы имеем дело с уровнями описания (констатации ‘фактов’), заключений, обобщений, гипотез, теорий, и т.д. Эти уровни представляют нашу способность разговаривать о восприятии на немом уровне и разговаривать о том, о чём мы разговариваем. Наше исследование этих уровней подготовит вас к последующим главам, в которых мы обсудим конкретные способы улучшения использования языка.

В темноте

Коржибски однажды рассказал историю, которую он услышал в европейской анти-гитлеровской подпольной организации:

> …В купе поезда сидели пожилая женщина из Америки со своей молодой и привлекательной внучкой, румынский офицер, и нацистский офицер. Когда поезд заехал в тёмный тоннель, прозвучал чмок поцелуя, а за ним – громкий шлепок».

Как вы ‘думаете’, что произошло, когда поезд проезжал через тоннель? О каких ещё вариантах вы можете подумать? Насколько вы уверенны в этих вариантах?

Эти вопросы связаны с тем, как мы учимся различать вербальные уровни, в частности констатации ‘фактов’ и другие абстракции высокого порядка. Что нам нужно учитывать, когда мы стремимся абстрагировать с большой осознанностью и эффективностью?

Вернёмся к нашей истории:

> После того как поезд выехал из тоннеля, никто ничего не говорил. Пожилая женщина подумала: «Какую приличную внучку я воспитала. Она сможет о себе позаботиться. Я ей очень горжусь». Внучка подумала: «Бабушка – достаточно взрослая для поцелуя. К тому

же ребята вполне милые. Удивительно, какой крепкий у бабушки удар». Нацистский офицер подумал: «До чего же хитры эти румыны! Им достаётся поцелуй, а другим – пощёчина». Румынский офицер посмеивался про себя: «Как же я умён! Поцеловал собственную руку и влепил пощёчину нацисту».[72]

Насколько близки вы были к тому, что произошло? На чём вы основывали ваш ответ? Какими фактами вы располагали? Какими фактами располагали люди в поезде?

Мы основываем большинство наших выводов на разной степени неполной информации. Ввиду того, что мы не часто ощущаем себя в темноте, нам редко удаётся осознать ограниченность доступных нам фактов.

Мы также часто считаем наши заключения о происходящем ‘фактами’ и основываем на них свои поступки. Вы можете представить, как пожилая женщина позднее выразила своё одобрение внучке (и возможно, доверила бы ей самой о себе заботиться, не подготовив её к этому)? Вы можете представить, как внучка необоснованно поменяла бы своё представление о бабушке? Каковы могли бы быть последствия для офицеров?

Спутывание констатаций фактов и заключений может иметь различные последствия, от забавных до трагических. Мы можем оценить забавные последствия, но нам стоит как следует подготовиться, чтобы избежать или снизить шансы трагических. Избегание и пересмотр этого спутывания может помочь вам лучше осознать абстрагирование.

Факты и заключения

Давайте прольём свет на отличительные признаки уровней констатаций фактов и заключений. Для этого обсуждения мы будем рассматривать любое оценивание, направленное не на факты как заключения низкого и высокого порядка. Поэтому, под заключениями мы рассматриваем то, что люди называют предположениями, интерпретациями, выводами, обобщениями, гипотезами, догадками, предчувствиями, суждениями, убеждениями, и т.д.

Ирвин Дж. Ли указал следующие отличия:[73]

Констатации фактов (описание):

1. Должны быть основаны на том, что можно пронаблюдать, происходящем в настоящем или прошлом.
2. Могут быть проверены/подтверждены другими наблюдениями, предпочтительно сделанными другими наблюдателями.
3. Близки к достоверности.

Утверждения заключения:

1. Могут относиться к происшествиям в настоящем, прошлом или будущем.
2. Выходят за пределы того, что можно пронаблюдать и проверить/подтвердить.
3. Имеют степени вероятности.

Некоторые аспекты отличий, предложенных Ли, требуют дальнейшего рассмотрения. Как мы обсудим далее, мы предпочитаем говорить о высоких степенях вероятности, нежели ‘близости к достоверности’.

Мы хотим подчеркнуть, что в силу того, что на данный момент мы не можем наблюдать будущее, *ничто* касаемо будущего не может рассматриваться как факт. Мы можем предположить с разумной степенью уверенности, что через несколько часов небо

потемнеет, а ещё несколько часов спустя оно снова посветлеет. Даже наше отношение к солнцу подразумевает лишь высокую степень вероятности. Мы *не знаем* ничего о будущем с уверенностью констатации факта.

Мы все можем и делаем утверждения для себя и других о наших внутренних процессах. Эти утверждения могут представлять более или менее точные описания этих процессов, и только сами индивидуумы могут оценить степень точности.

Мы не можем проверить внутренние процессы других людей; только то, что люди о них говорят. Если кто-то сообщает мне, что вы сказали, что вам грустно, я могу это проверить, спросив вас. Однако я не могу проверить само чувство. В этой ситуации я могу прикинуть, насколько ваше сообщение заслуживает доверия. Основываясь на своём опыте с вами, на своих наблюдениях ваших поступков, и т.д., я делаю заключение об этом. Мне стоит понимать, что это – заключение.

Континуум факта-заключения

Мы считаем важным отметить, что Коржибски разработал структурный дифференциал как средство для обучения. Мы считаем его полезным, так как он позволяет нам вести себя так, будто мы можем чётко различать уровни. Однако, как мы уже отметили, даже наш опыт на немом уровне представляет «ставки восприятия» и поэтому их можно считать заключениями. Так как все наши знания представляют неполную абстракцию незастрахованной от ошибок нервной системы, в некоторой степени, все уровни абстракции можно считать заключениями.

Поэтому когда мы отличаем факты от заключений, мы говорим о степенях вероятности. Как отличить близость к достоверности констатации факта от степеней вероятности заключающего утверждения? В абсолютном смысле, никак. Поэтому, как предложил Кеннет Джонсон, мы предпочитаем рассматривать эти процессы в континууме, а не в чётких категориях. Континуум выглядит следующим образом.

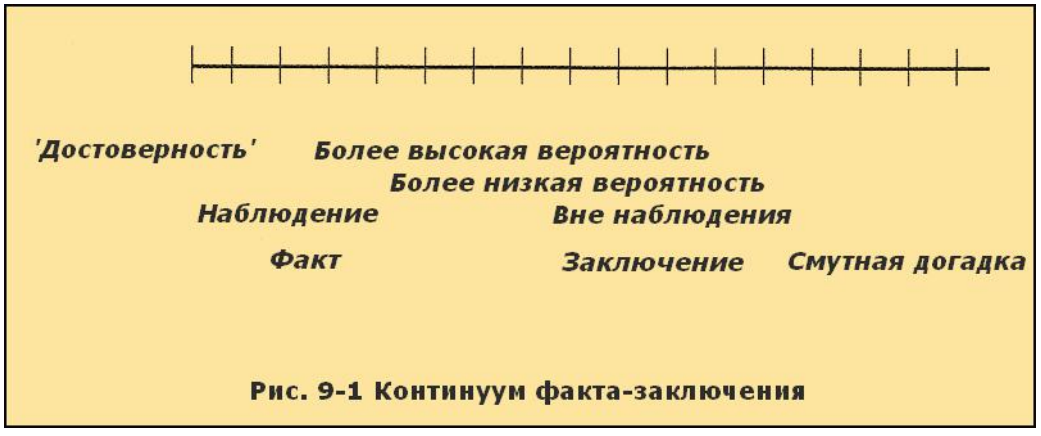


Рис. 9-1 Континуум факта-заключения

Количество и тип информации, который нам нужно определить как факт, разнится. По меньшей мере, нам стоит придерживаться событий прошлого или настоящего, которые можно открыто наблюдать, когда мы считаем что-то близким к достоверности или представляющим факт.

Обратите внимание на то, что в континууме мы не приводим ничего под областью ‘достоверность’. Как вы думаете, почему? Скорее всего, вы верно заключили, что мы сомневаемся в том, что можно хоть что-то назвать абсолютно достоверным. Мы рекомендуем вам оценивать таким же образом.

Сходящиеся заключения

Как мы можем увеличить степень ‘достоверности’? Давайте рассмотрим нижеследующую историю из газеты.[74]

> Когда мусорщики вчера утром сказали мужчине из Вудлон Бич, что они вернутся, чтобы забрать его мусор, мужчина, по-видимому, им не поверил …по некоторым утверждениям [обратите внимание на осторожность в отношении того, что репортёр не имел возможности наблюдать] мужчина сел в свой зелёный Линкольн Континенталь 1977 года, и поехал за ними, чтобы убедиться, что они заберут мусор. Как позже сообщила полиция, он также взял с собой пистолет. Погоня закончилась тем, что мужчина из Вудлон Бич врезался в мусоровоз на Линкольне и выстрелил по нему дважды. Затем мусорщики протаранили Линкольн и столкнули его с дороги, пытаясь сбежать…

Конечно, мы лишь можем делать заключения об этой ситуации: *наши* факты составляют только слова, которые мы прочли в газете; *ваши* факты составляют только слова, которые вы прочли на этой странице. Давайте сделаем заключения.

Какие факты об этой истории видятся наиболее вероятными? Мы могли бы сказать, что весьма вероятным видится, что события произошли в некотором роде так, как о них сообщили, и что нам известно очень мало о мотивации мусорщиков и мужчины из Вудлон Бич. Мы заключаем, что поведение человека представляло неблагоразумную реакцию, не зависимо от обстоятельств (в сообщении упоминается алкоголь как один из факторов, повлиявших на происшествие; мы бы добавили сюда тот факт, что он взял с собой пистолет).

Давайте предположим, что мужчина не поверил, что мусорщики вернутся. Мы понимаем, что с его стороны это было заключением, потому что он предсказывал нечто в будущем.

Какую степень вероятности может иметь это заключение? Мужчина, похоже, поступил так, будто вероятность его была высока. Из чего у него сложилось ожидание того, что мусорщики бы не вернулись? Возможно, у человека имелся опыт, когда такого рода обязанности не выполнялись. Возможно, его соседи сообщали об опытах такого рода. Возможно, он прочёл об этом в местной газете. Возможно, он знал, что местные чиновники рассматривали проблему несистематического сбора мусора. Каждый из этих источников информации мог бы сделать его предсказание в некотором роде более вероятным (хотя ни один из них не оправдал бы его поступков).

Мы называем такие комбинации заключений **сходящиеся заключения**. С большим количеством сходящихся заключений мы можем позволить себе бóльшую уверенность в наших предсказаниях. Как мы отметили, отчасти это представляет метод науки. Тем не менее, как и в науке, мы хотим искать свидетельства, которые не только поддерживают наши заключения, но и противоречат им.

Поэтому мужчине из Вудлон Бич, даже при наличии сходящихся заключений о проблемах сбора мусора, стоило узнать, насколько часто мусорщики *возвращались*, как и обещали. Ему также стоило учесть, что любая потенциальная ситуация приводит к новой ситуации, о которой у нас нет фактов.

Мы не можем себе позволить неосторожность предполагать, что наши ожидания будущего составляют Истину с большой буквы И. Наряду с тем, что наши опыты прошлого могут помочь нам подготовиться к будущему, нам также стоит учитывать следующее. Вспомните пример из Главы 2, в котором мы говорили о формировании обобщений (теорий) о яблоках по мере того как человек растёт. Там же мы отметили, насколько важно сверять обобщения с нашим опытом. Независимо от того, сколько

опытов у нас было с тем, что мы называем яблоками, когда мы приближаемся к новому ‘объекту’, который похож на яблоко, нам стоит учитывать, что это представляет новую ситуацию. Мы называем накопленный опыт прошлого «n»; затем новый опыт становится «n+1». Большая часть использования ОС включает понимание того, как мы накапливаем и можем лучшим образом оценить наш опыт «n», и как мы можем лучшим образом подготовиться к «n+1», не забывая о том, что «n+1» - это не то же самое, что «n».

Вам интересно, что произошло с мусором? В сообщении сказано: «У мусорщиков не было времени, чтобы вернуться за ним». Вы можете себе представить, что мужчина, узнав об этом, мог бы счесть свои ожидания того, что мусорщики не вернутся, оправданными? Как часто мы способствуем тому, чтобы ситуации происходили так, как мы этого ожидаем, а потом оцениваем события как ‘доказательство’ того, что мы оценили наши ожидания верно?

Наблюдения-описания-факты-заключения

В том, что мы понимаем, что даже так называемые констатации фактов представляют заключения низкого порядка, мы можем оценить важность внимательного наблюдения для приближения к достоверности. Мы можем оценить, что накопление внимательных наблюдений со временем сравнимо с выработкой сходящихся заключений. Чем ближе мы придерживаемся этих наблюдений, и чем точнее мы их описываем, тем ближе мы подходим к фактам.

Давайте рассмотрим пример того, что мы считаем полезным оцениванием с использованием наблюдения и описания для проверки заключений и избегания путаницы. Доктор Сидни Роузен сообщила о следующей ситуации со слов доктора Милтона Эриксона, психиатра, который использовал гипноз в своей работе.[75]

> Ко мне пришла пациентка и рассказала: «Я прожила в Фениксе последние пятнадцать лет и я ненавидела все эти пятнадцать лет. Мой муж предлагал мне провести отпуск во Флагстаффе, но я отказалась ехать во Флагстафф. Я предпочитаю быть в Фениксе и *ненавидеть* быть в Фениксе».
>
> Поэтому я сказал ей, пока она была в трансе, что она будет испытывать любопытство о том, что она ненавидит Феникс и о том, почему она так много себя наказывает. Это любопытство должно быть очень *сильным*. «И есть ещё кое-что, к чему стоит проявить особое любопытство, очень-очень сильное любопытство. Если вы поедите во Флагстафф на неделю, вы увидите, очень неожиданно, вспышку цвета». Раз ей было весьма любопытно то, что она ненавидела Феникс, она могла выработать *равносильно* большое любопытство, настолько же убедительное, чтобы узнать, что же эта за вспышка цвета во Флагстаффе.
>
> Она поехала во Флагстафф на неделю, но осталась там на месяц. Какую же вспышку цвета она видела? Я не знал. Мне просто хотелось, чтобы она испытала любопытство. И когда она увидела вспышку цвета, это её воодушевило достаточно, чтобы провести целый месяц во Флагстаффе. Этой вспышкой оказался красноголовый дятел, пролетавший на фоне вечнозелёного дерева. Эта женщина теперь обычно проводит лето во Флагстаффе, но она также ездила к Восточному Попережью, чтобы увидеть цвет *там*. Она ездила в Таксон, чтобы увидеть вспышку цвета. Она летала в Европу, чтобы увидеть вспышку цвета. А моё утверждение о том, что она увидит вспышку цвета, было основано только на том, что необходимо увидеть множество вещей, которые *вы* обычно не видите. И я хотел, чтобы она *продолжала искать*. И она бы *нашла что-то*, что смогла бы перевести в мои слова.

Эта женщина пришла к Эриксону, когда жила свою жизнь по определению: «Феникс – это ненавистное место. Я ненавижу Феникс. Мне приходится оставаться в месте, которое я ненавижу». Мы можем заключить, учитывая эти определения, что она не видела многих возможностей получать удовольствие.

Эриксон предложил ей наблюдать и любопытствовать в отношении того, что она могла увидеть. Он не сказал, в этом сокращённом сообщении, как она описывала ему свои опыты, хотя она, по-видимому, сообщила о вспышке красного цвета на зелёном фоне, конкретно о красноголовом дятле на фоне вечнозелёного дерева.

Эти опыты и описания, похоже, поспособствовали тому, что она переопределила свою ситуацию и продолжила практиковать любопытство и искать новые вспышки. Она также могла (и скорее всего так и сделала) провести переоценку своей ненависти по отношению к Фениксу, возможно определяя время и обстоятельства, в которых город был ей менее ненавистен. Возможно, вспышки цвета появлялись и там. Возможно, её 'истина' о Фениксе изменилась.

Мы надеемся, вы оцените это как пример использования научного подхода к повседневной жизни. Мы надеемся, что вы поймёте преимущества проверки ваших определений и жизни, основанной только на них. Мы надеемся, вы осознаете, что важно как можно точнее описывать то, что вы испытываете, и только затем основывать свои заключения на этих описаниях.

У нас также есть выбор в наших заключениях о конкретных обстоятельствах. Предположим, что вы посадили овощной сад и заметили, что листья тыквы пожелтели, стебли истончали, и тыква не растёт более чем на три сантиметра. Можно сказать, что это составляет описание определённой части вашего сада. Вы бы заключили, что это неудача? Прочтите следующее сообщение о садовнике:

> Ей нравится считать себя учёным, то есть кем-то, кто, как она говорит: «пробует что-то сделать, чтобы посмотреть, что получится». Её садоводческой деятельностью во многом движет любопытство, и она не боится пробовать что-то, даже если шансы того, что это сработает, малы. Она оптимистично заявляет: «Можно сказать, что вы потерпели неудачу, а можно сказать, что что-то получилось не так, как вы хотели». Она также говорит, что идею можно всегда адаптировать, чтобы она заработала.[76]

Ваш выбор заключений влияет на ваш последующий опыт, и поэтому вы сможете извлечь пользу из того, что научитесь оценивать ваши заключающие утверждения более тщательно и менять их, чтобы создать положительное будущее.

Что мы можем определить: степени вероятности

Аспекты определения фактов включают определение степени истинности в любой ситуации. Мы коснулись этого в нашем обсуждении сообщений о внутренних процессах и трех историй, приведённых здесь. Здравый смысл подсказывает, что когда мы можем констатировать 'факты', то у нас есть 'истина'. Однако мы пронаблюдали, что даже так называемые констатации фактов включают сложные факторы и степень неясности. Используя нестандартный подход, мы принимаем изречение Стюарта Мэйпера: «Факты простыми не бывают». Пожалуй, лучшее, что мы можем сделать – это рассматривать так называемые утверждения фактов «близкими к истинности».

Здравый смысл также подсказывает, что мы можем определить большинство утверждений как истинные или ложные. Обычно мы растём в средах, которые требуют давать «правильные» ответы и стараться не выглядеть так, будто мы не знаем фактов. Поэтому мы редко говорим: «Я не знаю», «Я не понимаю, что вы 'имеете в виду'», «Я не уверен в том, что я 'имею в виду'», «У меня недостаточно информации» или «Наверное».

Используя нестандартный подход, мы понимаем, что утверждений, которые можно отнести к описательным или основанным на фактах, намного меньше, чем многие из нас

думают, учитывая то, как мы их определили: «основанные на открытых, наблюдаемых, проверяемых событиях, происходящих в прошлом или настоящем». Большинство наших утверждений заходят за эти границы, и относятся к заключениям.

В идеале, описательные, основанные на фактах утверждения можно напрямую определить как истинные и ложные. Когда у нас есть описательное утверждение, мы можем сравнить его с тем, что оно описывает. Если описание подходит тому, что описывается, мы можем назвать его истинным. Если описание противоречит или в каком-либо аспекте не подходит тому, что описывается, мы можем назвать его ложным. (На практике, ‘описательное’ утверждение может совмещать элементы истинности, ложности и заключения, и таким образом, то, что ‘истинно’ и ‘ложно’ становится менее чётким).

А что насчёт заключающих утверждений? Эти утверждения, которые заходят дальше того, что можно наблюдать, выглядят менее определёнными, нежели описания. Мы не можем настолько же просто определить их как истинные или ложные, потому, что у нас недостаточно информации или потому, что мы можем не знать достаточно подробно, что утверждение значит, чтобы определить его ‘истинность’. Мы можем рассматривать такие утверждения как переменные, которые могут быть более или менее вероятными и проверяемыми. В отношении заключающих утверждений нам стоит говорить: «Я не знаю», «У меня не достаточно информации», «Я не знаю, что вы или я ‘имеем в виду’» или «Наверное».

Когда мы используем нестандартный подход и признаём пределы наших заключающих утверждений, мы позволяем себе спрашивать: «Что вы ‘имеете в виду’?», «Что я ‘имею в виду’?», «Откуда мы знаем?», «Как мы можем узнать больше?» Эти вопросы могут привести нас к более описательным утверждениям, которые мы затем можем оценить как истинные и ложные. Мы надеемся, что вы это тоже признаетё частью научного отношения.

Давайте рассмотрим несколько примеров из истории о поезде. Используя информацию из истории, мы оценим каждое нижеследующее утверждение как истинное (И), ложное (Л) или неопределённое (?). Мы используем «?», чтобы обозначить, что требуется больше информации. Вы можете записать, как вы оцениваете каждое утверждение до того, как прочитаете наше обсуждение. Вы также можете перечитать историю.

1. Кто-то разговаривал после того как поезд выехал из тоннеля.
2. Пожилая женщина вела себя как мать девушки.
3. Офицеры были мужчинами.
4. В купе вагона сидело четыре человека.
5. Румынский офицер посмеивался про себя.
6. Эта история – хорошая демонстрация.

Мы оцениваем Утверждение 1 как ложное, так как в истории прямо утверждается, что не говорил никто, а Утверждение 1 этому противоречит.

Мы оцениваем Утверждение 2 как неопределённое. В истории сказано, что пожилая женщина думала о том, что она вырастила девушку, но у нас недостаточно информации, чтобы знать, исполняла ли она роль только матери и в полной ли мере.

Мы оцениваем Утверждение 3 как неопределённое, хотя и в большей степени правдивое, так как девушка назвала их «ребятами».[十三] Мы говорим «близко к истинности», но не «истинно», так как есть возможность, что девушка использовала слово «ребята» относительно вообще людей, как в случае смешанной компании.

Мы оцениваем Утверждение 4 как неопределённое, так как некоторые или все люди могли стоять или лежать.

Мы оцениваем Утверждение 5 как истинное, потому что слова утверждения полностью совпадают (или картируют) со словами из истории (или территории).

Мы оцениваем Утверждение 6 как неопределённое, потому что, из утверждения мы не знаем что ‘значит’ «хорошая». Мы бы спросили: «Что вы имеете в виду под ‘хорошая’? Хорошая для чего? Хорошая когда?» и т.д.

У вас будет больше возможностей попрактиковаться в разборе подобных утверждений в параграфе **Применения** этой главы.

Больше о меньшем, меньше о большем

Как мы отметили, абстрагирование подразумевает процесс, в котором что-то отнимается, а что-то остаётся. С каждым более высоким уровнем мы отнимаем подробности из нижних уровней. Можно сказать, что на нижних уровнях мы имеем больше подробностей об определённых отдельных предметах. На описательном уровне, мы можем в подробностях описать, например, красноголового дятла или вечнозелёное дерево. Мы не описываем других дятлов или деревья. На низших уровнях мы имеем дело с уникальными индивидуумами, среди которых нет двух идентичных. Мы фокусируемся на отличиях. Можно сказать, что мы включаем больше подробностей о меньшем числе предметов.

Как отметил Эриксон, эти предметы можно рассматривать как «вспышки цвета», абстракцию высокого порядка. Этой абстракции высокого порядка может подходить много предметов. Женщина, с которой он работал, находила «вспышки цвета» во многих местах.

По словам Эриксона, он был достаточно уверен в том, что женщина увидит (мы можем заключить, что она не была слепой) «много вещей». Когда мы ищем «вещи», мы находимся на ещё более высоком уровне абстракции, который включает ещё больше предметов помимо «вспышек цвета». «Вещи» включают «вспышки цвета», которые в свою очередь включают дятлов и деревья, которые в свою очередь включают определённых дятлов и деревья. Можно сказать, что мы включаем больше предметов с меньшим количеством подробностей.

Когда мы добавляем предметы, мы фокусируемся на схожестях, и из этого мы формируем наши категории. Поэтому можно сказать, что мы говорим больше о схожестях, которые мы установили. В последующих главах мы вернёмся к проблемам, относящимся к категориям.

В нашем обсуждении «меньшего о большем», то есть, того, что мы добавляем, когда поднимаемся к более высоким уровням абстракции, мы хотим подчеркнуть важные творческие аспекты этих более высоких уровней. Как мы отметили, они формируют

[十三] В английском языке, категория рода не влияет на зависимые слова, поэтому половую принадлежность описываемого или говорящего человека невозможно определить по глаголам, прилагательным, и т.д. Например: Я ходил – I went, Я ходила – I went.

фундамент знаний современной науки. Эти уровни составляют нашу способность говорить о том, что мы говорим, оценивать наше оценивание, делать обобщения и формулировать теории.

Мы отметили ценность сходящихся заключений. В сложных ситуациях они могут дать нам больше уверенности, чем любое отдельное наблюдение. Помимо этого, эти абстракции высокого уровня становятся частью и обогащают последующие территории, из которых мы затем абстрагируем.

Название книги Кена Джонсона *Креатическое Мышление* (*Thinking Creatically*)[77] отражает взгляды ОС об абстракциях низкого и высокого порядка. Мы ценим *креати*вность абстракций высокого порядка, если они сверены кри*тически* с абстракциями низкого порядка.

В этой главе мы отметили важность того, как мы формулируем наши утверждения и ответы. В следующей главе мы рассмотрим эти и другие проблемы, когда поговорим о структуре языка.

Применения

1. Рассмотрите важное решение, которое вы когда-то приняли. Какая дополнительная информация может оказаться полезной для вас? Можно ли было получить эту информацию, когда вы принимали решение? Если да, то как вы могли узнать о ней и получить её?

2. Прочтите статью в журнале или газете. Определите каждое утверждение как констатацию факта или заключающее утверждение. Какого соотношение? Возьмите другой журнал или газету и повторите эти шаги. Есть ли разница в соотношении?

3. Сравните две истории об одном событии или ситуации. Какие факты вы нашли в обеих историях? Какие заключения? Как вы оцениваете схожести и отличия? Какие выводы вы можете сделать?

4. Что, вы считаете, вы знаете достоверно? (Признайтесь в этом, по крайней мере, себе. Почти всегда есть что-то, что мы считаем достоверным.) Откуда вы знаете?

5. Как вы себя определяете? По каким свидетельствам? Как сходящиеся заключения повлияли на это определение?

6. Оцените следующие утверждения как истинные (И), ложные (Л) или неопределённые (?).

> Первое предложение в этой главе: «Итак, мы переходим к языковым уровням – нашему человеческому измерению».
>
> Эта книга – о производстве компьютеров.
>
> Моему другу понравятся истории из этой книги.
>
> У Съюзан и Брюса есть сад.
>
> Альфред Коржибски утверждает: «Карта – это территория».
>
> Земмельвайс был хорошим врачём.
>
> Из-за предположений возникают неприятности.
>
> Используя науку, мы можем доказать то, что мы утверждаём.
>
> Все лебеди – белые.

Мы можем быть объективны, когда используем науку.

Людей тошнит от змеиного мяса.

Подумайте над тем, какая информация вам нужна, чтобы сделать «неопределённые» утверждения более вероятно истинными или ложными. Обсуждение этих оценок можно найти в разделе Ссылки к этой главе.[78]

7. Как эти эксперименты и вопросы помогают вам работать над вашими личными проблемами?

Глава 10

Структура языка

Сколько сгинуло добрых,
благих начинаний,
сколько замков воздушных
рассыпалось в прах
из-за тоненькой линии
предначертаний,
о которую мы
спотыкались впотьмах.

Пит Хейн[79十四]

И здесь мы находим очень важный факт; конкретно, тот факт, что в языке, любом языке, в основании, присутствует определённая метафизика, которая приписывает, сознательно или неосознанно, этому миру структуру некоего рода…Мы не понимаем, какой силой обладает структура любого привычного языка. Не будет преувеличением сказать, что она порабощает нас за счёт механизма с.р. [семантических (оценочных) реакций], и структура, которую язык выражает и внушает нам неосознанно, автоматически проецируется на мир вокруг нас.

Альфред Коржибски[80]

В параграфе **Применения** главы о невербальной осознанности мы просили вас поэкспериментировать с обращением внимания на структуру звуков вокруг вас. Когда мы практикуем это на семинарах, иногда мы получаем ответы следующего рода. Некоторые люди слышат звуки как симфонии, фокусируясь на отношениях и ритмах; другие – слышат их как отдельные кусочки, которые доминируют в их внимании, фокусируясь на индивидуальных элементах; некоторые люди слышат другие образы. Что услышали вы?

Мы не относим какие-либо из этих особенностей восприятия к верным или неверным, но признаём, что наш опыт прошлого влияет на то, как мы слышим и на определённые предположения о звуке. Эти предположения влияют на то, как мы слышим мир. «Симфония» отличается по звучанию от отдельных звуков. В следующий раз, во время практики, постарайтесь намеренно слушать симфонию, затем доминирующие отдельные звуки, затем образ(ы), которые вы слышали раньше.

Схожим образом, структура нашего языка влияет на то, как мы обращаем наше внимание на то, что происходит, и таким образом, строим свой опыт, т.е. то, как мы непрерывно абстрагируем. Что мы имеем в виду под «структурой нашего языка»? Помимо прочего, она включает лексику (слова); то, как мы составляем слова в предложения (грамматика); и то, как мы складываем вместе предложения, чтобы делать выводы (логика). В структуре языка нас интересуют участники коммуникации: то, как мы распределяем значения, когда выражаем что-либо посредством звуков рта, отметин на бумаге, и т.д., и пытаемся понять и оценить то, что выражают другие. Мы также можем исследовать то, как со временем развивались различные языковые структуры и о том, как разные языки отличаются по структуре. И центральный вопрос в теме этой

[十四] Перевод с английского Г.Л. Варденги (http://www.playcast.ru/?module=blog&action=showArticle&articleId=135423)

книги: Какое отношение эти структуры имеют к тому, как мы, люди, поступаем, имеем дело с трудностями и относимся друг к другу?

Антропологи-лингвисты, такие как Бенджамин Ли Уорф и Эдвард Сэпир изучали языки различных культур. Их открытия поддержали идеи Коржибски о возможностях языковой структуры. Например, у нас есть одно слово для обозначения белого вещества, которое иногда падает с неба в холодную погоду, и мы склонны просто оценивать в рамках того, идёт снег или нет. Мы можем добавить к слову прилагательные, такие как плотный, слабый, и т.д., а после того, как он пролежал на земле какое-то время – грязный, мокрый, но обычно одного слова нам достаточно.

Однако у инуитов (эскимосов) есть другие нужды в отношении снега из-за суровых зим. Для того чтобы пережить зимы, им нужно различать много разных видов снега. Наличие в лексиконе их языка слов, обозначающих различные виды снега, отражает эту потребность.[81] До какой степени то, как мы и инуиты говорим, не только отражает, но и влияет на наши соответствующие восприятия и на связанное с ними поведение?

Как вы могли заключить из обсуждения выше, мы – не лыжники; им тоже полезно пользоваться большим количеством слов, обозначающих снег, чем тем из нас, кто предпочитает сидеть у камина. Мы узнали о следующих словах, которыми пользуются лыжники, чтобы различать то, что у них под лыжами и таким способом лучше подстраиваться под среду: пюре, наст, фирн, каша, целяк, паудер, лёд, грязь, и т.д.

Разные профессии и хобби имеют особые лексиконы. То, что со стороны называется «жаргоном» показывает важные отличия тех, кто использует слова. В каких сферах вашей жизни у вас есть слова, которые вносят для вас больше отличий, чем для других? Как это влияет на ваши восприятия или поступки?

В нашем обсуждении структуры, мы отметили нашу склонность делить мир на вещи и то, что они делают. Эта склонность следует из природы индоевропейских языков, как английский (и русский), характеризуемой подлежащим-сказуемым. Правильно построенное предложение в английском языке требует иметь в себе форму подлежащего (как правило, это существительное; субстантив) и форму сказуемого (глагола, прилагательного и др. частей речи). Есть ли необходимость делить мир таким образом?

Уорф, как и Коржибски, считал, что нет. Он писал:

> Мы постоянно глубоко копаем в выдуманные действующие сущности природы по той простой причине, что наши глаголы обязаны стоять рядом с субстантивами. Нам приходится говорить ‘Что-то сверкнуло’ или ‘Вспышка сверкнула’, указывая на деятеля, ‘что-то’ или ‘вспышка’, который выполняет то, что мы называем действием - «сверкать».[十五] Но вспышка и сверкание – это одно и тоже! На языке Хопи вспышку передают простым глаголом, rehpi: ‘вспышка (произошла)’. Здесь нет деления на подлежащее и сказуемое, нет даже суффикса как –t в латинском языке; tona-t – ‘это гремит’. У Хопи есть глаголы, не требующие подлежащего, и это даёт этому языку потенциал – который, скорее всего, не разовьётся – логической системы для понимания некоторых аспектов вселенной.[82]

Как мы отметили в Главе 3, мы функционируем на основе определённых невысказанных предположений, которые формируют наше мировоззрение, или метафизику. Структура языка может отражать центральный аспект нашей метафизики, которая в случае английского (и русского) языка включает определённые

[十五]Некоторые безличные предложения в английском языке, в которых деятель неясен обязательно требуют, подлежащего в качестве которого используется местоимение *it* (*это*), а в русском языке могут обойтись без него. Примеры: It’s got cold. – Похолодало; It gets dark at six o’clock. – Темнеет в шесть часов.

предположения о деятелях и действиях, требуя подлежащие и сказуемые. Как бы отличалось наше мировоззрение, если бы мы говорили на языке, в котором ‘вещи’ и то, ‘что они делают’ сосуществовали бы в пределах того, что Уорф обозначил как «концепт более схожий с глаголом, но без скрытых предпосылок деятеля и действия»?[83] Какие ещё предположения встроены в английский (или русский) язык? Как их передали нам в правилах грамматики и логики?

Ориентирование по Аристотелю

Аристотель (384-322 до н.э.), блестящий мыслитель своего времени, проводил наблюдения структуры языка. Из своих наблюдений он вывел свою логику – то, что позднее назвали «законами мысли». Его влияние присутствует по сей день, так как его работу рассматривали не просто как описание греческого языка индоевропейской семьи, но и как нечто основополагающее в отношении того, как ‘всё’ происходит, и как ‘всё’ ‘будет и должно’ происходить ‘всегда’.

Так как Аристотелева структура языка до сих пор доминирует в нашем языке, давайте рассмотрим её аспекты.[84]

«Законы мысли» Аристотеля включают три основных положения. Он предположил, что вещь является тем, чем она является: А – это А. Например: «Факты есть факты», «Вина есть вина», «Яблоко есть это яблоко». (Это называется принципом тождественности.)

Он выдвинул мысль о том, что любая вещь должна быть вещью определённой категории или класса, или не быть этой вещью: что-то – это либо А, либо – не А. Например, «Что-то – либо факт, либо – не факт», «Что-то – либо вина, либо – не вина», «Что-то – либо яблоко, либо – не яблоко». (Это называется принципом исключённого третьего.)

Он также выдвинул мысль о том, что что-либо не может одновременно быть определённой вещью и не быть этой определённой вещью: Что-то не может быть А и не-А. Например, «Что-то не может одновременно быть фактом и не быть фактом», «Что-то не может одновременно быть виной и не быть виной», «Что-то не может одновременно быть яблоком и не быть яблоком». (Это называется принципом непротиворечия.)

«Законы мысли», как метафизические принципы (структурные предположения) о мире, считались здравым смыслом во времена Аристотеля, задолго до изобретения микроскопов и других инструментов, которые дали развитие современному естествознанию. Логика Аристотеля также отражала здравый смысл до того, как знания о других культурах и языках дали развитие современным общественным наукам. Когда мы получаем информацию только через наши чувства, мы видим мир только на макроскопическом уровне, как описано в Главе 5, и очень много упускаем. Когда у нас есть только одна культура и язык, которые мы считаем ‘правильными’, мы видим мир только с этой ограниченной точки зрения. Эти ограничения наших наивных чувств и неосознанного культурного окружения всё ещё кажутся вполне естественными. Таким образом, наш ‘здравый смысл’, отражённый в структурных предположениях Аристотеля, оказывается безнадёжно устаревшим.

Этот устаревший здравый смысл, как мы отметили, может заставить нас ощущать «структуры», и следовательно считать их правильными; например, если посмотреть на горизонт, он выглядит так, будто земля обрывается, что когда-то служило основанием для предположений, что Земля плоская. Здравый смысл может привести нас к

предположениям о том, что вещи, которые мы не можем ощущать, например, микробы, не могут на нас повлиять. Он может привести нас к предположениям, что качества находятся в вещах: «Эта роза – красная», «Этот мальчик – ленивый». Он может привести нас к предположениям о том, что то, как мы и наша культура классифицируем вещи, - это то, чем эти вещи являются: «Яблоко – это яблоко», «Психологи – это психологи». Он может привести нас к предположениям, что если какая-то *вещь*[十六] произошла, или если кто-то испытал какую-то *вещь*, то какая-то *вещь*, которая вызвала произошедшее или опыт, должна существовать: «В моей неудаче виноват начальник», «Так как я знаю, что читаю эту книгу, должно быть у меня есть некая 'вещь', как 'разум', ответственный за это знание». Он может привести нас к предположению о том, что 'вещи' – отдельны от того, что они делают.

В целом, **ОРИЕНТИРОВАНИЕ ПО АРИСТОТЕЛЮ** ведёт к тому, что мы видим мир статичным и неизменным. Это ориентирование позволяет нам предполагать, что мы можем знать всё. Оно склоняет нас к предположениям о том, что наши категории существуют в мире и не могут быть изменены. Оно склоняет нас к поиску единичных причин событий. Оно склоняет нас к двусторонней оценке (либо – либо). Из-за такого ориентирования мы мало знаем о собственном процессе оценивания. Наша культура настолько пронизана этим ориентированием, что большинством людей такой способ оценки до сих пор считается здравым смыслом.

Однако так же как мы оставили позади здравый смысл 19го века относительно гигиены рук, нам следует оставить позади здравый смысл времён Аристотеля, чтобы усвоить навыки нестандартного подхода к тому, как мы говорим о нашем опыте. Нам стоит оставить позади ориентирование по Аристотелю, чтобы наш язык отражал наши текущие знания, которые идут дальше, чем наши чувства, к субмикроскопическому уровню. Нам стоит использовать научное абстрагирование высокого порядка и наши невербальные ощущения. Мы считаем, что сам Аристотель давно бы продвинулся дальше своих «законов мысли», используя свои таланты, чтобы не отставать от современного развития.

Не-Аристотелево ориентирование

В своей работе над общей семантикой Коржибски пошёл дальше Аристотеля. Он сделал современную науку своей «метафизикой» и сформулировал ОС как методологию, воплощающую **НЕ-АРИСТОТЕЛЕВО ОРИЕНТИРОВАНИЕ**, в котором учитывается процессуальный, постоянно меняющийся мир, функция наших нервных систем в нашем восприятии этого процессуального мира, структурная сложность определения фактов, и т.д.

Три основных не-аристотелевых принципа Коржибски продолжают отражать текущие знания, так же как принципы Аристотеля (принятые как структурные предположения о мире) отражали то, что было текущим 2300 лет назад. Под «не-аристотелевым» ориентированием, как объяснил Коржибски, *не* имеется в виду анти-аристотелево. В частности, мы хотим прояснить, что ОС не отвергает аристотелеву логику, когда её применение полезно. Действительно, мы отвергаем принятие аристотелевых 'законов' логики в качестве метафизических принципов. Тем не менее, мы всё ещё считаем их полезными, когда они интерпретированы как правила разговора при определённых обстоятельствах повседневной жизни и работы. Мы обсудим пример этого далее, в параграфе «Либо/либо».

[十六]В английском языке *something – что-то, нечто, что-либо* – сложное слово, которое при делении на два простых – *some thing* – дословно переводится как *какая-то вещь, некая вещь.*

Мы также хотим обратить ваше внимание на то, что Коржибски называл ОС *одной из* не-аристотелевых систем, а не *единственной* не-аристотелевой системой.[++] Он вполне ожидал, что будут сформулированы другие не-аристотелевы системы (включая новые типы логики), чтобы не отставать от современного развития. В этом, по-видимому, Коржибски опередил своё время. Сегодня, в том, что мы читаем, мы замечаем тенденции в сторону формулирования в не-аристотелевых терминах. Например, в сфере «нечёткой логики», разработанной Лофти Заде, почётным профессором факультета электротехники и информатики в Калифорнийском Университете, в Беркли; в нечёткой логике чёткое включение или исключение из категории заменяется степенями включения/исключения. Нечёткую логику можно использовать для формулирования точным математическим способом как что-то *можно* рассматривать одновременно как А и не-А. Её успешно применяли в разработке систем управления механизмами.[85]

Давайте вернёмся к основным принципам общей семантики и сравним их с аристотелевыми принципами.

Аристотелево	**Не-аристотелево**
А – *это* А. (Тождественность)	«Карта – *это не* территория». (Не-тождественность)
Что-то – это *либо* А, *либо* – не А. (Исключённое третье)	«Карта охватывает *не всю* территорию». (Не-всеобъемлемость)
Что-то *не может быть одновременно* А и не-А. (Непротиворечие)	«Карта – само-рефлексивна».[86] (Само-рефлексивность)

Притом, что принципы двух систем не строго параллельны друг другу, мы можем их эффективно связать. Начнём с первого принципа каждой системы и проанализируем «А – это А» с точки зрения общей семантики.

Мы можем отметить, что на бумаге, вторая «А» отличается от первой «А» в положении, и мы можем предположить, что на субмикроскопическом и микроскопическом уровнях они отличаются, даже в малой степени, в количестве чернил, и т.д. Далее, вторая «А» была написала немного позже, чем первая «А». Мы можем сказать, что вторая «А» представляет собой карту территории первой «А» - и *эта* карта – не территория. То, что мы говорим (наши слова) о том, чем это (что-либо) является – не является этим (чем-либо).

Притом, что эти моменты могут показаться незначительными, когда мы рассматриваем «А» как переменную, которой можем быть присвоено много ‘значений’ – например, яблоко, дом, Брюс, Съюзан, вы, ваш друг, студент, политик, и т.д. – возникающие проблемы могут иметь серьёзные последствия. Подумайте о трагедиях связанных с такими формулировками как: ‘сербы’ есть ‘сербы’, ‘хорваты’ есть ‘хорваты’, ‘мусульмане’ есть ‘мусульмане’. В этой и других главах мы рассматриваем эти проблемы.

Мы можем отметить, что в обеих системах, принципы 2 и 3 выводятся из первого принципа. Если «А – это А», то что угодно должно быть либо А, либо не-А, и что-либо не

[++] В оригинале: “…*a* non-aristotelian system, not *the* non-aristotelian system.” В английском языке неопределённый артикль *a* перед именами существительными придаёт им значение *один из (многих подобных), любой, очередной, какой-то,* и т.д.; определённый артикль *the* придаёт именам существительным значение *этот, конкретный, единственный (в своём виде), и т.д.*

может быть и тем и другим одновременно. Если «карта – это не территория», то карта не может охватывать всю территорию и карты могут быть картами карт.

Не-тождественность

Таким образом, так же как тождественность служит центром ориентирования по Аристотелю, не-тождественность служит центром не-аристотелева ориентирования, сформулированного Коржибски. Мы считаем базовым принципом предположение о том, что *никакие* два индивидуума (объекта, события, реакции, и т.д.) *не* тождественны (идентичны; абсолютно одинаковы во всех аспектах). Схожим образом, *никакой* индивидуум *не* абсолютно одинаков с самим собой в два разных момента времени. Вспомните о том, что Гераклит говорил о вхождении в одну и ту же реку дважды. Как мы отмечали ранее, каждая карта, которую мы делаем по прежней территории – не одинакова с прежней территорией. Мы отметили, что то, что мы ощущаем невербально, наше перцепционное картирование, не является тем, 'что есть' – то, что Роберт Пула называл «обнажённым этим» подразумеваемой (выведенной заключением) процессуальной 'реальности'. Как знание о не-тождественности влияют на наше вербальное поведение, то есть, на то, как мы используем язык? Как нам использовать язык, чтобы было ясно, что то, что мы говорим – это не то что 'есть'? Как нам пользоваться языком так, чтобы показать, что то, что мы говорим – это не всё, что 'есть'? Как нам использовать язык так, чтобы показать, что мы можем говорить о том, что мы говорим на разных уровнях?

Не-элементализм

Как мы отметили, из современной науки мы заключаем, что мы живём в процессуальном мире. Когда мы абстрагируем невербально, мы испытываем-создаём наши 'восприятия' 'вещей' из калейдоскопического потока меняющихся отношений. Когда мы разговариваем, мы называем и описываем эти 'вещи', *которые не существуют такими, какими мы 'их' 'знаем' отдельно от нашего абстрагирования.* Однако когда мы называем и описываем эти 'вещи', наш язык склоняет нас подразумевать, что они существуют как отдельные сущности, отдельно от того, как мы о 'них' 'узнаём'.

В ОС мы используем термин **Элементализм**, чтобы обозначить нейро-оценочный процесс *неосознанного* разделения, отделения и изолирования с помощью категорий и слов того, что в действительности не существует разделённым, отделённым и изолированным. Этот процесс может начаться ещё до слов, в различных проявлениях узконаправленного внимания. В целом использование языка может структурно склонить нас к дальнейшему сужению. Не зная об этих тенденциях, мы с большой вероятностью можем подразумевать тождественность – и таким образом, получить элементализм. Без этих знаний, мы разделяем, отделяем и принимаем как изолированное то, что не существует в изоляции, пренебрегая важными отношениями, игнорируя контекст, и т.д. Спутывая часть с целым, мы отождествляем наши получившиеся карты с территорией, наши слова – с опытами, наши опыты – с тем 'что есть на самом деле'.

Унаследованная аристотелева структура языка способствует элементалистической тенденции создавать изолированные элементы из динамических взаимосвязанных процессов, обнаруженных в мире, которые включают нас самих. Мы склонны проецировать эти статичные элементы на что-либо, что мы испытываем.

Мы уже отмечали, что мы можем говорить о 'мышлении' отдельно от 'ощущений'. Мы можем говорить о 'разумах' и 'телах', 'структуре' и 'функции', 'физическом' и 'умственном', 'пространстве' и 'времени', 'организме' и 'среде'. Мы можем говорить о

‘бессознательном’. Мы можем поступать так, будто мы можем отделить ‘действия’ от ‘последствий’.[87]

Когда мы делаем элементалистическое отождествление, мы можем искать ‘разумы’, будто бы мы можем найти ‘их’ так же просто, как мы находим яблоки. Мы можем искать ‘бессознательное’, вместо того чтобы исследовать неосознаваемые процессы. Мы можем совершать неосознанные поступки, вероятно, не беспокоясь за последствия наших действий.

Не-Элементализм подразумевает принятие и исправление противоречащей фактам, статичной, изолирующей точки зрения. Мы стараемся внести как можно больше значения процесса и отношений в знание о нашем языке. Мы отметили важность схожести структуры между и среди уровней абстрагирования. Не-элементализм в языке предполагает достижение схожести структуры между словами и процессами, о которых мы говорим. Мы уже упомянули некоторые средства, которыми это делаем, включая использование одинарных кавычек, дефисов и не-элементалистических терминов. Мы обсудим другие методы в последующих главах.

Глагол “to be”

Среди других аспектов не-тождественности можно рассмотреть использование глагола “to be” в нашем (английском) языке.[十八] Как говорил Коржибски: «Это маленькое слово ‘to be’ видится весьма особенным словом и возможно, несёт ответственность за многие человеческие семантические [оценочные] трудности».[88] Используя различные формы этого глагола (is, am, are, were, will be, и т.д.) мы можем спроецировать ложные оценки на самих себя и других.

Слово “is” («есть») играет центральную роль в главных аристотелевых принципах. Мы уже отметили, что аристотелев принцип «А – это (есть) А» (англ. A is A) подразумевает тождественность, которую Коржибски определил как «абсолютную одинаковость во всех отношениях»,[89] между двумя чего-либо. Но теперь нам известно, что мы живём в постоянно меняющемся процессуальном мире уникальных индивидуумов.

Как два чего-либо могут быть идентичными? Даже если, для наших глаз (мозгов), скажем, два яблока выглядят ‘одинаковыми’, как вы думаете, что станет с этой ‘одинаковостью’, если мы посмотрим на них под микроскопом? Очень мало ‘объектов’ выглядит в точности одинаково даже для наших глаз. Когда мы используем “is” (в русском языке подразумевая «являться», «быть», и т.д.), мы подчёркиваем схожести и игнорируем отличия. А что насчёт вас? Вы ‘одинаковы’ от одного-момента-к-другому? Совсем не меняетесь? Конечно же, нет: вы, будучи организмом-как-целое-в-средах, постоянно меняетесь на субмикроскопическом уровне. ‘Вы’ сейчас – не в точности такие же как ‘вы’ вчера или даже минуту назад!

Ориентируясь по ОС, мы ясно отрицаем аристотелевы отождествления. Мы утверждаем: «А – *это не* А». Карта – *это не* территория». «Территория» в пространстве-времени$_1$ – это не та «территория» в пространстве-времени$_2$. «Карта» в пространстве-времени$_1$ – это не та «карта» в пространстве-времени$_2$. Яблоко – это не другое яблоко. Яблоко – не ‘оно же’ момент спустя. Мы обратили на это внимание в обсуждении

[十八] to be (изменяется по формам is, am, are, was, и т.д.) – *быть, являться, находиться; быть эквивалентным чему-либо,* и т.д. Служит связкой подлежащего со сказуемым. В русском языке подразумевается или заменяется каким-либо из перечисленных или других глаголов, в частности, подразумевается, будучи употреблён в настоящем времени. На письме может обозначаться знаком тире. She *is* a psychologist. – Она – психолог; they *are* policemen. – Они – полицейские; he *is* just the way he *is.* – он просто, такой, какой он *есть*.

процесса абстрагирования. Теперь мы подробнее рассмотрим роль "is" и других форм глагола "to be" в том, как мы используем наш язык.

Этот глагол можно использовать, по меньшей мере, четырьмя способами. Один способ подразумевает существование (наличие) и местоположение: «Я – здесь, а вы – там». С этим способом у нас почти нет проблем. Другой способ включает вспомогательное использование; то есть, он используется с другим глаголом. Мы можем сказать: «Я бегу» (англ. "I *am* running." – дословно: «Я *есть* бегущий»), чтобы указать на длящееся действие. Мы также можем сказать «называется» (англ. "*is* called" – дословно: «*есть* названный»), «используется» (англ. "*is* used" – дословно: «*есть* использованный»), как мы сделали два предложения назад (страдательный залог). Эти вспомогательные формы дают нам гибкость в языке, и с ними у нас тоже не возникает много проблем (хотя из-за того, что страдательная форма не указывает деятеля(-ей), её можно использовать, чтобы затенить ответственность за действия).

Другие способы применения могут позволить нам говорить о чём-либо таким образом, который, строго говоря, противоречит тому, что мы знаем о том, как мы абстрагируем. Используя "is" («есть», «- это») мы можем сказать: «Это (есть) роза». «Роза – это роза». Съюзан может сказать: «Я (есть) психолог». Этот способ (который иногда называют "is of identity" – «'есть' тождественности») позволяет связать два существительных, будто они идентичны. Но мы знаем, что на уровне события, никакие две розы не одинаковы. Мы знаем, что даже притом, что Съюзан обучалась на психолога, «психолог» не составляет её личность, хотя это может подразумеваться в предложении. Мы также знаем, что «психолог» может иметь различные 'значения'.

У нас есть другие способы составления предложения, чтобы избежать и не способствовать отождествлению. Например, мы можем сказать: «Мы называем это розой», чтобы показать факт, что мы относим её к категории. Мы можем сказать: «Роза$_{1}$ – это не роза$_{2}$», и по желанию, описать аспекты каждой розы, как мы их видим. Съюзан может сказать: «Я работаю психологом», показывая, что это представляет лишь часть её занятий. Съюзан может сказать: «Я использую ОС в своей работе», показывая, что разные психологи работают по-разному.

Используя «есть» мы также можем сказать: «Эта роза (есть) красная», «Я (есть) высокий», «Он (есть) ленивый». Этот способ применения (называемый "is of predication" – «'есть' предикации») связывает существительное и прилагательное, которое определяет это существительное. Используя «есть» таким способом, мы можем подразумевать, что краснота находится в розе, что высокость находится во мне и что лень находится в нём. Когда мы используем слова таким способом, мы можем поступать так, будто то, что мы проецируем вне нас самих, может находиться вне нас самих. Однако мы знаем, что в процессе абстрагирования то, что мы видим или оцениваем что-либо другими способами, исходит из транзакции между тем, что воздействует на нас и тем, как мы принимаем и интерпретируем это воздействие.

Так как каждый из нас оценивает, по меньшей мере, немного по-другому, я могу видеть «красным» то, что вы видите «розовым». Какой розу увидит «дальтоник»? Как и кто определяет, что 'означает' «высокий»? Вы когда-нибудь замечали, какие вы «низкие», стоя рядом с человеком, который выше вас, и – «высокие» рядом с человеком ниже вас? Что мы имеем в виду под «ленивый»? Все бы сочли мальчика 'ленивым' в каждой ситуации?

Поэтому используя ОС, нам стоит стараться избегать 'есть' предикации. У нас есть другие способы, которыми можно составить предложения. Например, мы можем сказать:

«Эта роза выглядит красной для меня», «Я вижу это красным». Мы можем сказать: «Я чувствую себя высоким сейчас». Мы можем сказать: «Этот ребёнок видится мне ленивым». Таким образом, мы признаём оценки нашей нервной системы как наши собственные, а не существующие вне наших нервных систем.

Когда мы писали эту книгу, мы старались не пользоваться ‘есть тождественности и предикации’, кроме как в примерах, показывающих, как их можно использовать, и в цитатах. Мы пользуемся ‘is not’ (‘не является’, ‘не есть’) не-тождественности. Мы обсудим проблемы перефразирования в целях их избегания в Главе 13, об экстенсиональных приёмах.

Не-всеобъемлемость

Второй и третий аристотелевы принципы («Что-то – это либо А, либо – не А» и «Что-то не может быть одновременно А и не-А») могут подразумевать «всеобъемлемость», будто мы можем учитывать ‘все’ ‘вещи’ в наших категориях для их описания. Мы можем сопоставить это с не-аристотелевым принципом: «Карта охватывает *не всю* территорию», из которого мы понимаем, что наши карты (то, как мы категоризуем и говорим о чём-либо) не могут учитывать «все» невербальные процессы. Несколько важных аспектов ОС происходят из этих разнящихся способов оценивания.

Либо/либо

Эти два последних аристотелевых принципа подразумевают двусторонний характер (либо/либо, или/или), который способствует оценивать так, будто на каждый вопрос можно ответить «да *либо* нет». Однако, как мы обсудили в предыдущей главе, даже факты не обязательно чётко подпадают под такого рода точные категории. Например, рассмотрите такой вопрос: Вам нравится место, где вы живёте? Да или нет? Многим людям одновременно нравится и не нравится место, где они живут, в определённой степени. Полезнее использовать «да *и* нет», «возможно» и другие выражения, которые выражают включаемость и промежуточность.

Используя язык «либо/либо», можно проще выразить то, что называется двустороннее ориентирование. Когда мы используем язык «и то/и то», мы пользуемся тем, что называется **многосторонним ориентированием**. В ОС мы используем «либо/либо», когда это уместно, но мы идём дальше, до «и то/и то».

Таким образом, мы понимаем, что иногда бывает полезно оценивать в рамках либо/либо. Когда мы думаем о том, что будем делать сегодня, в какой-то момент мы встаём перед решением сделать одно или другое: например, пойти в кинотеатр или взять фильм в прокате и посмотреть дома. Когда мы думаем над тем, нравятся ли нам все яблоки, если мы обнаруживаем, что нам не нравится сорт грэнни Смит, то мы можем сказать, что нам нравятся не все яблоки.

Тем не менее, в ходе приближения к этим двум сторонам решения, мы стараемся принять многосторонний подход, в котором мы создаём альтернативы за пределами либо/либо. То есть мы не начинаем с единственными выборами: «пойти в кино или посмотреть кино дома». Мы генерируем множество выборов: Что мы можем сделать сегодня? Да, а что ещё? Что ещё? и т.д., и т.д. Среди возможностей «и, и» у нас есть больше шансов сделать хороший выбор.

Если мы рассматриваем выбор наших яблок как либо голден делишес, либо ред делишес, мы пренебрегаем возможностями. Обращая внимание на множество сортов

яблок, мы получаем возможности не только отказаться от грэнни Смит, но и получать удовольствие от сортов макинтош, рим, и других.

В нашем языке можно найти много примеров ограничения за счёт либо/либо. Можно легко найти противопоставления: хорошо/плохо, замечательно/ужасно, высокий/низкий, толстый/худой, лёгко/тяжело, счастье/печаль, больной/здоровый. Нам стоит осознать ограничения ориентирования по либо/либо и расширить наш лексикон, чтобы он отражал оттенки средних качеств.

Например, Съюзан обнаружила, что людям полезно составить список из как можно большего числа ‘эмоций’ на протяжении длительного времени. Список помогает им обратить внимание на намного больше собственных качеств, отличий и изменений. Похожим образом, Брюс узнал, что людям полезно определять различия в ощущениях, например, различение типов боли и ощущений комфорта, и т.д. помогает лечиться и замечать улучшения.

Нам может быть полезно осознать нашу способность создания множества альтернатив в любой ситуации. Если мы выработаем привычку спрашивать: «И что ещё?», мы поймём, что нам редко приходится ограничивать себя одним или двумя выборами.

Причинно-следственные отношения

Другой аспект двустороннего ориентирования в сопоставлении с многосторонним ориентированием включает проблемы причинно-следственных отношений. Когда мы считаем, что можем чётко отнести вещи к категориям ориентируясь на либо/либо, мы склонны искать ‘единственную’ причину чего-либо.[十九] Однако понимая сложный многомерный характер восприятия на немом уровне, мы можем осознать тщетность этого поиска. Как мы вообще можем знать *‘ту самую’* причину. Нам стоит искать *некую* причину; искать причины.[二十]

Как мы говорили в Главе 6, когда мы ищем функциональные связи (когда что-либо служит функцией чего-либо), мы стараемся искать множество причин и следствий. Любые факторы, связанные со взаимодействием организмов-как-целое-в-средах, прошлое, настоящее, и прогнозирование будущего, могут повлиять на то, что происходит.

Вместо того чтобы говорить: «В моей неудаче виноват начальник», мы можем рассмотреть, что мы и другие в среде нашей работы, включая начальника, внесли в сложившуюся ситуацию. Когда мы рассматриваем множество вовлечённых факторов, мы более способны решать проблемы.

Вместо того чтобы говорить: «Тепло исходит от одеяла», мы можем рассмотреть различные способы нашего влияния на то, насколько нам тепло. Вместо: «Антибиотики помогли мне поправиться», мы можем рассмотреть различные способы нашего влияния на наше здоровье.

Вместо: «Ты меня разозлил», мы можем учесть многие внутренние и внешние факторы, которые влияют на то, как мы поступаем. Таким образом, мы повышаем наши

[十九] «единственную причину», в оригинале: ‘the’ cause – определённый артикль *the* перед существительным предполагает ‘значение’ *тот самый, конкретный, уже известный,* и т.д. в зависимости от контекста.

[二十] «некую причину», в оригинале: *a* cause – неопределённый артикль *a* перед существительным предполагает ‘значение’ *какой-либо, некий, один из многих,* и т.д.

шансы оставаться в тепле, здравии и здравомыслии; мы лучше готовим себя к новым сложным ситуациям.

Именование

В нашем обсуждении структурного дифференциала мы отметили, что на первом вербальном уровне происходит именование и описание. Когда мы именуем или вешаем ярлык на относительно простые ‘объекты’ (такие как яблоки), у нас относительно не много проблем, покуда мы понимаем, что то, как мы *называем* это, «этим» не является.

Даже здесь, однако, мы можем создать путаницу, если наши ярлыки создают неадекватные категории, относящиеся к территории. Например, как-то раз мы спросили человека, какое яблоко она хотела. «Обычное яблоко», она ответила. По-видимому, её опыт с яблоками был ограничен до одного вида, из-за чего она не различала между грэнни Смит, голден делишес, рим, и т.д., и т.д. Её определение «яблока» ограничивало её наблюдения. Если всё, что мы ищем, когда хотим «яблоко», это то, что мы называем ред делишес, то мы можем пропустить другие сорта как яблоки и возможно упустить возможность съесть что-то вкусное.

Неточное и неадекватное именование (определение) может иметь более серьёзные последствия. Мы рассмотрим здесь два примера.

То, что мы называем «СПИД» изначально называли «ГСИД», акроним для Гей-связанного иммунодефицита. Этот ярлык появился в ранних наблюдениях случаев иммунодефицита, который, как казалось, выявлялся только у мужчин гомосексуалистов. Как отметил Рэнди Шилтс в своей книге *And the Band Played On*, на заре эпидемии «СПИД» (1982), когда его называли «ГСИД» многие учёные отказывались признать вероятность или даже возможность того, что это явление проявлялось у матерей и их детей – всё таки: «…под самим своим названием ГСИД была болезнью гомосексуалистов, а не болезнью детей или их матерей».[90] Это неадекватное именование имело трагические последствия – задержку в обнаружении болезни и исследовании её проявлений. Критерий распознавания СПИДа ограничивал диагностирование женщин, что привело к тому, что многие случаи болезни среди женщин оставались незамеченными до тех пор, пока они не оказывались на пороге смерти.

Уэнделл Джонсон, эксперт в логопедии, и его студенты, изучали расстройство речи, которое называют заиканием.[91] К 1946 году, они не нашли ни одного подтверждённого случая заикания среди коренных американских индейцев, кроме двух, которые выросли и/или получали образование среди белых. Они также узнали, что у коренных американских индейцев не было слова ‘обозначающего’ заикание. По-видимому, считалось, что каждый ребёнок говорил нормально, не зависимо от того, как ребёнок говорил. Паузы и повторения были приемлемы; никого не смущали некоторые отсутствия беглости речи. Из этих наблюдений, Джонсон сформулировал понятие «диагнозогенных» расстройств. Он ввёл этот термин, чтобы обозначить риски диагнозов или именования кого-либо как принадлежащего к той или иной категории. Он отметил, что диагностирование чего-либо порой создаёт то, что диагностировали.

Насколько часто такие «диагнозы» или ярлыки, как умный, глупый, неуклюжий, неудачник, успешный, нервный, музыкальный, не артистичный, и т.д. создают расстройства в функционировании людей? Мы можем сказать: «Я – не артистичен», что склоняет нас избегать рисования и таким образом, не знать о том, как хорошо мы рисуем, и не учиться рисовать лучше. Мы можем сказать: «Я – успешен», что может заставить нас поверить, что нам больше нечему учиться, и мы можем оказаться менее

успешны, когда новая ситуация потребует научиться чему-то новому. Мы можем сказать: «Я – нервный человек», и избегать определённых ситуаций, не давая себе возможности узнать, как преодолевать определённую нервозность.

Нам стоит понимать эти именования как абстракции высокого порядка, чтобы избегать их и говорить об определённых подробностях в определённой ситуации. Нам стоит спрашивать, что мы ‘имеем в виду’ под различными именованиями. Вопросы о ‘значении’ ведут нас к вопросам о само-рефлексивности. Мы продолжим обсуждение структуры языка в следующей главе.

Применения

1. Выберите десять – двенадцать разных ‘объектов’ в вашем доме, на работе, во дворе, и т.д. Определите категорию – например, ‘зелёные’ вещи – и разделите объекты на две группы, ‘зелёные’ и ‘не зелёные’. Напишите список объектов, которые вы поместили в каждую группу. Затем выберите другую категорию и разделите объекты снова, и напишите новый список. Вы можете делать это любое количество раз на протяжении некоторого времени. Обратите внимание на то, сложнее или проще отнести некоторые объекты в определённую категорию. Все согласны с распределением? Обратите внимание на то, как с каждой последующей категорией разные объекты могут быть отнесены к одной или противоположным группам.

2. Рассмотрите следующее утверждение антрополога Грегори Бэйтсона. Как вы можете связать его с обсуждением элементализма/не-элементализма и организма-как-целого-в-средах? (См. ссылку, чтобы ознакомиться с нашими взглядами.)

> …Единица выживания – это *организм* плюс *среда.* Мы узнаём на горьком опыте о том, что организм, который уничтожает свою среду, уничтожает себя.[92]

3. Напишите, и затем прочтите описание на одну страницу того, как вы используете «есть» тождественности и предикации. Теперь перефразируйте описание так, чтобы избавиться от «есть» тождественности и предикации, а затем прочтите обновлённое описание. Какие отличия вы нашли? Как вы реагируете на каждое из описаний? Как эти отличия могли бы вас изменить?

4. За счёт каких факторов вы сейчас читаете эту книгу? Каких ещё? И т.д.

5. Как эти эксперименты и вопросы помогают вам работать над вашими личными проблемами?

Глава 11

Само-рефлексивное картирование

Мы люди, рождаемся (и можем дальше развить) со способностью, которой обладает мало других созданий: способностью мыслить о нашём мышлении. Мы – не просто естественные философы; мы можем философствовать о нашей философии, раздумывать над нашими раздумьями… Мы можем*, хотя и не обязаны, исследовать и судить о наших целях, желаниях и предназначениях. Мы* можем *рассматривать, пересматривать и менять их. Мы также можем размышлять о наших* изменённых *идеях, эмоциях и поступках. И мы можем менять* их *тоже. И менять их снова и снова!*

Альберт Эллис[93]

Если мы подумаем над нашими языками, мы обнаружим, что в лучшем случае их стоит рассматривать только как карты. *Слово* – это не *объект, который оно представляет; и языки также проявляют эту специфическую само-рефлексивность в том, что мы можем анализировать языки языковыми средствами. Эта само-рефлексивность языков представляет серьёзные структурные сложности, которые можно решить лишь теорией многопорядковости… Пренебрежение этими сложностями – трагически катастрофично в повседневной жизни и науке.*

Альфред Коржибски[94]

Третье не-аристотелево положение утверждает, что карты рассматриваются как само-рефлексивные. Это отражает идею о том, что мы можем создавать карты наших карт; мы можем говорить о том, что мы говорим, ‘думать’ о том, что мы ‘думаем’, реагировать на наши реакции. Оно также отражает идею о том, что наши карты служат картинами наших нервных систем в той же мере, в которой они служат картинами того, что мы картируем. Другими словами, мы картируем наши нервные системы вместе с чем-либо ещё, и то, что мы говорим, говорит что-то о нас самих в той же мере, что и о теме, на которую мы говорим.

Поэтому мы подвергаем сомнению вопрос здравого смысла: «Что ‘значит’ это слово?» В нестандартном подходе общей семантики мы задаём более уместный вопрос: «Что *вы* имеете в виду, когда используете это слово?»[二十一] Так как слово ‘значить’ может подразумевать, что ‘значение’ существует отдельно от того, кто обозначает (использует *знак*, представляющий предмет), мы обособляем его кавычками.

Эти аспекты само-рефлексивности создают многообразие в нашем абстрагировании и оценивании. Слова включают множество ‘значений’, и ‘значения’ меняются в зависимости от контекста, по-разному для каждого из нас. Мы можем называть слова ‘бессмысленными’ до тех пор, пока мы не узнаем, в каком контексте они используются; поэтому вопрос «Что вы имеете в виду?» - важен.

Много-‘значность’

В английском языке 500 самых употребимых слов имеют около 14.000 словарных определений. Мы называем это **много-‘значность’ терминов**. Как нам определить, что имеется в виду, когда используется то или иное слово? Вы можете знать, что ‘значит’ «утка»? А как насчёт «бежать»? Нам нужно учитывать контекст, в котором слово

[二十一] В русском языке *значить* (о словах, и т.д.) и *иметь в виду* (чаще о людях); в английском языке используется одно слово – *mean*.

используется. Например, вас кто-нибудь спрашивает: «Что ‘значит’ это слово?» Вы можете ответить: «Прочтите мне предложение». Вы понимаете, что вам нужно знать «целое-слово-в-его-среде», чтобы попытаться ответить на вопрос.

Предположим у вас есть контекст, и вы ищете слово в словаре. Каким словарём вы пользуетесь? Мы поискали первое определение слова “abandon” («бросать; посвящать», и др. ‘значения’) в трех словарях. В словаре *Webster’s Seventh New Collegiate Dictionary* (1963) мы нашли: «оставлять что-либо с намерением никогда не заявлять о праве или интересе». В словаре *Webster’s Ninth New Collegiate Dictionary* (1987) мы нашли: «поддаваться контролю или влиянию другого человека». В словаре *Chambers Compact Dictionary* (1969) мы нашли: «прекращать». Какое ‘значение’ ‘истинное’?

Сравнение двух словарей *Webster’s* выявляет важный аспект словарей. В издании 1963 года, за словом “a” следует слово “aardvark”. В издании 1987 года, за словом “a” следует слово “aah”. Откуда взялось слово “aah”? Словари меняются со временем, отражая изменения в речевой практике, введение неологизмов, приемлемость слов, различных редакторов, и т.д.

Словари не могут сказать, что слово ‘значит’ сейчас или в будущем. Они могут только дать информацию о прошлых практиках употребления.

То, как мы используем слова, представляет практику употребления в определённое время – в настоящем, и практику употребления определённым человеком. Каждый раз, когда используется слово, оно имеет, в некоторой степени, другое ‘значение’, так как его производит другая нервная система в другое время; в то время, когда оно ещё никогда не было использовано.

Люди, которые с нами общаются, привыкают к вопросу: «Что вы имеете в виду?», потому что мы предполагаем, что не можем знать в точности, что имеет в виду другой человек в этот момент до тех пор, пока у нас нет ответа на этот вопрос.

Например, у Съюзан был клиент, который сказал: «Я – нарциссичен». Съюзан спросила: «Что вы имеете в виду под нарциссизмом»? Сначала он возмутился: «*Вы* должны знать. *Вы* же психолог». Когда она объяснила, что она знала, что написано в некоторых книгах о нарциссизме, но ей хотелось узнать, что *он* имел в виду и чтобы он, таким образом, описал себя, он начал понимать уникальность своей оценки (и важность конкретности).

Мы не предлагаем вам спрашивать: «Что вы имеете в виду?» о каждом слове, которое вы слышите; иначе разговор быстро остановится. Мы рекомендуем учитывать знание о многих ‘значениях’ слов и проверять своё понимание, когда могут случиться важные недопонимания.

В целом, мы можем сказать, что слова ничего не ‘значат’; скорее люди создают ‘значения’ тем способом, которым они используют слова. Мы можем реагировать наиболее подходящим образом, когда понимаем ‘значения’ того, что мы имеем в виду, когда говорим о ‘значении’.

Многопорядковость

Мы создаём карты наших карт. В этой книге мы картируем наше понимание карт ОС Коржибски и других. ОС представляет карту карты время-связывания и процесса абстрагирования Коржибски, и т.д.

Как это само-рефлексивное картирование карт относится к нашему использованию языка? Что происходит, когда мы говорим о наших разговорах?

Мы напомним, что картирование наших карт представлено в структурном дифференциале разными уровнями абстракции. Таким образом, на одном уровне у нас есть событие, или предполагаемый процесс, который мы картируем. На следующем уровне у нас есть наше картирование на немом уровне, или опыт ‘восприятия’, которые мы обсудили подробно в Главе 8. На вербальном уровне у нас есть наши описания нашего картирования немого уровня; затем – наши заключения, основанные на наших описаниях; затем – наши заключения, основанные на наших заключениях (обобщениях, теориях, и т.д.). Как мы отметили, теоретически этот процесс может продолжаться без конца.

Используя ОС, мы отмечаем, что некоторым из наших самых важных слов можно присвоить определённые ‘значения’, только когда мы можем указать уровень абстракции, на котором они функционируют. Мы включаем такие слова как ‘значить’, ‘любить’, ‘ненавидеть’, ‘бояться’, ‘предрассудок’, ‘вина’, ‘идея’, ‘истина’, ‘ложь’, ‘да’, ‘нет’, ‘факт’, ‘разница’, ‘реальность’, ‘причина’, ‘следствие’, ‘абстракция’, ‘оценивать’, ‘сомневаться’, и т.д. Так же как мы не можем знать, что ‘значит’ «утка» вне контекста конкретной ситуации и говорящего, мы не можем знать, что ‘значит’ «любовь», и т.д. вне контекста уровня абстракции. Мы называем этот аспект абстрагирования **МНОГОПОРЯДКОВОСТЬ**. Мы называем такие слова **МНОГОПОРЯДКОВЫЕ ТЕРМИНЫ**.

Примерный тест многопорядкового термина можно провести, проверив, можно ли его применить к самому себе. Например, вы любите кого-нибудь? Вы любите любить их? Вы любите любить любовь? У вас есть предрассудки о предрассудках? Какие ‘факты’ мы можем узнать о ‘фактах’? Какие заключения мы можем сделать о наших заключениях? Что мы можем предположить о предположениях? Как мы можем задать вопросы о вопросах?

Мы можем сказать, что любовь$_2$ по отношению к любви$_1$ – это не то же, что и любовь$_1$. “I hate you.” («Я ненавижу тебя») представляет совсем другое использование “hate” («ненавижу») в сравнении с “hate” в высказывании “I would hate hating you.” («Не могу даже представить, что мог бы испытывать к тебе ненависть»; дословно «Я бы ненавидел ненавидеть тебя».)

Так называемые ‘парадоксы’ относятся к многопорядковости. Возможно, вы слышали о ‘парадоксе’ Эпименида, критянине, который сказал: «Все критяне – лжецы». Эпименид говорил правду? Похоже, что Эпименид лжёт, если он говорит правду, и говорит правду, если лжёт. Как такое возможно? В конце концов, критяне есть критяне; ложь есть ложь; правда есть правда – так ведь?

Да *и* нет, в зависимости от вашего ориентирования. Да, у нас есть ‘парадокс’ с аристотелевой точки зрения. Нет, у нас нет ‘парадокса’ с не-аристотелевой точки зрения.

Используя многопорядковость (и много-‘значность’), мы обнаруживаем, что видимое противоречие исчезает. В противоречии предполагается, что ‘ложь’ и ‘правда’ имеют универсальные ‘значения’, не зависимо от уровня абстрагирования. Также подразумевается, что мы можем говорить ‘значимо’ обо ‘всём’ касаемо чего-либо. Но мы понимаем, что наши процессы абстрагирования опровергают эти возможности.

Таким образом, когда мы оцениваем это как ‘парадокс’, мы предполагаем, что Эпименид может говорить обо ‘всех’ критянах, включая себя, и, по смыслу, обо ‘всех’ их

утверждениях, включая своё. Но мы понимаем, что Эпименид может говорить ‘значимо’ только о ‘правдивости’ или ‘неправдивости’ конкретных утверждений низкого порядка, которые уже были сделаны. Если он не указывает уровень абстракции, о котором он говорит (в этом случае – определённое утверждение или группа утверждений, сделанных отдельным критянином), то есть, если он не говорит, о чём ‘лжёт’ определённый критянин, то мы оцениваем его утверждение как ‘бессмысленное’ (не имеющее ‘значения’).

Нам кажется, что об этом полезно знать. Как писал Коржибски: «…мы достигаем огромной экономии ‘времени’ и усилий, когда прекращаем ‘охотиться на акулу’… или на однозначное общее определение *м.п*. [многопорядкового] термина…»[95]

Многие споры возникают, потому что люди поступают так, будто они знают, о чём они говорят, когда используют такие слова как ‘ложь’ и ‘истина’, в то время как эти слова не были адекватно оговорены. Вы когда-нибудь наблюдали спор о том, говорит ли кто-то правду или нет? Люди могут спорить об этом по кругу, бессмысленно и бесконечно. До тех пор, пока кто-то не спросит: «Что мы имеем в виду под ‘правдой’ и откуда мы знаем?», понимая, что возможно, согласие не может быть достигнуто.

Юмор часто строится на игре с многопорядковыми терминами. По сообщениям, в отношении ‘правды’ и ‘лжи’, легендарный бейсболист Йоги Берра сказал: «Половина лжи, которую они мне говорят – неправда».[96] О какой же тогда части лжи они лгут? Нам нравятся такие «Голдвинизмы» как: «Я определённо отвечу: может быть». Кинопродюсер Сэм Голдвин, скорее всего намекая на одну из компаний конкурента, сказал: «Иди, посмотри, и сам увидишь, почему это не стоит смотреть». Свои фильмы он рекомендовал таким образом: «Наши юмористы – серьёзные люди».[97] Почему эти утверждения вызывают смех у многих людей?

Реагирование на наши реакции

Многопорядковость как аспект само-рефлексивности можно охарактеризовать нашей способностью реагировать на наши реакции, затем реагировать на те реакции, затем реагировать на… и т.д., и т.д. – и осознавать этот процесс. Понимание – *и использование* – многопорядковости может помочь нам понять и лучше справляться с одним из наших важнейших поведений.

Мы можем привести пример беспокойства и спокойствия. Мы можем обозначить себя «обеспокоенными» и сфокусироваться на беспокойстве. Мы можем беспокоиться; затем беспокоиться о беспокойстве. Каждый уровень беспокойства подкрепляет предыдущий, что приводит к спиральному беспокойству. Затем, мы чувствуем, что подтвердили наше обозначение себя «обеспокоенными».

Мы можем быть спокойны; затем быть спокойны в отношении того, что мы спокойны; затем быть спокойны в отношении того, что мы спокойны в отношении того, что мы спокойны. Каждый уровень спокойствия подкрепляет предыдущий, что приводит к повышающемуся спокойствию.

Теперь предположим, что вы спокойны, но замечаете, что другие вокруг вас суетятся. Возможно, вам станет интересно: «Что происходит? Что я упускаю? Может, мы в опасности. Как я могу быть таким спокойным, когда они суетятся?» Таким образом, вы можете начать беспокоится о том, что вы спокойны. Что вероятно произойдёт с вашим чувством спокойствия?

Теперь предположим, что вы беспокоитесь и беспокоитесь об этом беспокойстве. Кто-нибудь говорит вам: «Тебе не стоит переживать о беспокойстве. Все порой волнуются. Ничего плохого не случится из-за того, что ты беспокоишься». И так вы начинаете чувствовать себе спокойнее в отношении беспокойства. Что вероятно произойдёт с вашим беспокойством низкого уровня?

Мы можем назвать эти уровни оценки/поведения низким порядком и высоким порядком. Мы относим к «низкому порядку» наше изначальное поведение в ситуации, например, беспокойство$_1$. Мы относим к «высокому порядку» наши реакции на наши реакции, например, беспокойство$_2$ о беспокойстве$_1$. Мы можем поддерживать, усиливать или ослаблять наше поведение низкого порядка тем, что мы делаем на высоких порядках.

В этом процессе задействована нейро-оценочная, нейро-лингвистическая петля обратной связи, о которой мы говорили ранее. Наши абстракции высокого порядка приводят к результатам, которые становятся частью непрекращающегося процесса, из которого мы абстрагируем далее.

Это применимо к ситуациям в мире и к индивидуальным ‘чувствам’. Во время депрессии в 1930х президент Франклин Д. Рузвельт сказал: «Нам нечего бояться, кроме самого страха». Этим высказыванием, он, возможно, надеялся обратить оценки людей о страхе и помочь начаться процессу положительных изменений. Мы можем начать изменять предрассудки, если сформируем о них предрассудки. Мы можем начать лучше оценивать, если начнём оценивать то, как мы оцениваем.

Рональд Дэвид Лэйнг сформулировал и описал то, что он называл «петлями», которые показывают многопорядковость в межличностных отношениях. Рассмотрим следующий пример.

> ДЖИЛЛ Я расстроена, что ты расстроен
>
> ДЖЕК Я не расстроен
>
> ДЖИЛЛ Я расстроена, что ты не расстроен, что я расстроена, что ты расстроен
>
> ДЖЕК Я расстроен, что ты расстроена, что я не расстроен, что ты расстроена, что я расстроен, когда я не расстроен.[98]

Запутались? Сколько здесь уровней ‘расстройства’? Какие ожидания есть у Джилл и Джека в отношении реакций на ‘расстройство’? С чего им начать останавливать этот спиральный процесс? Давайте рассмотрим понятие самореализующихся предсказаний и вернёмся к «логической судьбе».

Открытые системы

Многопорядковость фигурирует в том, что мы называем самореализующимися предсказаниями. Например, у нас есть ожидания, ожидания о тех ожиданиях, и т.д., которые в дальнейшем влияют на наше поведение. Мы привели возможный пример. Джек и Джилл, по-видимому, были вовлечены в этот процесс. В истории о мужчине и мусорщиках мы размышляли над тем, могли ли ожидания мужчины в отношении мусорщиков, его поведение и последующие события склонить его ожидать того же и поступить подобным образом снова. Мы отметили, что ожидания, которые мы не можем вызвать, приводят к поступкам, которые впоследствии подкрепят эти ожидания. Именование себя и других определённым образом, склоняет нас к созданию ожиданий поведения, которое в свою очередь, увеличивает вероятность этого поведения,

подкрепляя ожидания. Таким образом, мы создаём то, что похоже на закрытые системы. Так же как с задачей с девятью точками, нам может показаться, что мы застряли в коробке многопорядкового оценивания.

Когда Криспин Хесфорд работал над задачей девяти точек на семинаре ОС, он вспомнил следующую историю. Он работал завхозом в сквере и за несколько лет, в соответствии с указаниями начальника, он накопил большую кучу сухих кустов. Затем начальник сказал ему, что пора от неё избавиться. Он нанял несколько человек, чтобы растащить и увезти спутавшиеся ветками и стеблями кусты. За день работы они едва уменьшили кучу, потому что, по-видимому, прутья сплелись намертво. Продолжать решать эту задачу таким способом, было невозможно.

Что же делать? Криспин решил изучить ситуацию. Как мы отметили, наблюдение на немом уровне, может привести к творческим решениям. Он смотрел и смотрел, и вдруг абстрагировал кучу не как индивидуальные прутья, как целый предмет – большой кусок сыра. Что можно сделать с куском сыра? Разрезать. Поэтому он взял электропилу и очень быстро разрезал «сыр» на кусочки.

Мы не совсем поддерживаем это решение, так как пользоваться электропилой таким способом может быть опасно. Мы также можем отметить, что этой проблемы можно было избежать, если некоторые предположения поставили под сомнение раньше. Какие предположения фигурировали в указаниях накопить огромную кучу кустов, в сравнении с указаниями убирать кусты чаще?

Однако в данной ситуации, Криспин решил проблему с пониманием, что он мог выбраться из своей «коробки», провести переоценку своих предположений и перекартировать свои прежние картирования (план действий), чтобы создать новую, более полезную карту. Мы считаем это хорошим примером креатического оценивания.

Использование многопорядковости может помочь нам лучше понять возможности «логической судьбы». Спиральные ожидания и другие предположения приводят нас к «большему количеству тех же результатов». Если мы хотим других результатов, нам стоит выбраться из коробки, чтобы открыть и поменять эти оценки высокого порядка.

Мы отметили, что научное отношение зависит от вопросов, которые мы задаём, и пересмотра предположений. Прогресс нашего понимания происходит, когда мы учимся быть открытыми по отношению к непрерывному оцениванию наших оценок. Системы, которые допускают такую открытость, могут адаптироваться более адекватно к новой информации.

Мы можем лучше понять характеризацию ОС Коржибски как не-аристотелевой системы, если мы поймём многопорядковость и открытые системы. ОС можно рассматривать как мета-систему (систему о системах), с помощью которой можно оценивать другие системы. А с точки зрения само-рефлексивности, мы остаёмся открытыми в отношении пересмотра самой ОС.

В последующих главах мы сфокусируемся на конкретных способах, которыми вы можете развить открытость в отношении переоценки и пересмотра способов оценки, которые могут поспособствовать вашему прогрессу.

Применения

1. Поищите возможности спросить себя и других: «Что вы имеете в виду?» Какие реакции следуют? Какие неожиданности возникают в отношении того, что люди, включая вас, имеют в виду?

2. Проанализируйте следующий ‘парадокс’, отмеченный Коржибски:

> В деревне был лишь один цирюльник, который брил только тех, кто не брился сам. Возникает вопрос, брился ли цирюльник. Если мы ответим ‘да’, то он не брился; если – ‘нет’, то он брился. В повседневной жизни мы имеем дело с такими парадоксами постоянно, и если их не прояснить, то они приводят только к замешательству.[99]

Решение Коржибски обращает внимание на то, что «Термин ‘цирюльник’ *как термин* – так как он упускает живого человека – это термин для выдумки, потому что такой вещи как ‘цирюльник’ не существует без живого человека».[100]

3. Рассмотрите следующую «петлю»:

> ДЖИЛЛ Ты считаешь, что я глупая
>
> ДЖЕК Я не считаю, что ты глупая
>
> ДЖИЛЛ Наверное я такая глупая, что считаю, что ты считаешь, что я глупая, когда не считаешь так: или наверное ты врёшь.
>
> Я глупа во всём:
>
> в том, что я считаю себя глупой, когда я глупая
>
> в том, что я считаю себя глупой, когда я не глупая
>
> в том, что я считаю, что ты считаешь меня глупой, когда ты так не считаешь.

Выпишите использованные многопорядковые термины в список по порядку абстрагирования, опираясь на структурный дифференциал.

4. Как эти эксперименты и вопросы помогают вам работать над вашими личными проблемами?

Глава 12

Экстенсиональное ориентирование

Я особенно восхищаюсь одной предсказательницей, которая жила около озера на севере штата Нью-Йорк примерно в 1820 году. Она заявила своим многочисленным последователям, что она обладала способностью ходить по воде, и сказала, что сделает это в одно утро, в 11 часов. В назначенное время тысячи верных последователей собрались у озера. Она сказала им: «Вы все твёрдо убеждены, что я могу ходить по воде?» Они единогласно ответили: «Да». Она заявила: «В таком случае мне не нужно этого делать». С этим наставлением они все пошли домой.

Бертранд Рассел[102]

…если вы можете учиться 'мыслить' исходя из 'фактов', вместо определений, то мы достигнем того, чего мы хотели достигнуть. Это одна из самых сложных задач. Это займёт много 'времени'.

Альфред Коржибски[106]

Коржибски предложил провести полезный эксперимент. Выберите короткую, простую фразу или высказывание и дайте определение каждому слову в ней. Далее, дайте определение каждому слову в каждом определении и сделайте то же с каждым определением, которое вы даёте. Вы можете сделать это самостоятельно или с партнёром, и можете записать ваши ответы, чтобы не запутаться.

До того, как вам надоест, и вы захотите прекратить эксперимент, возможно, вы обнаружите, что вы начали ходить по кругу. Мы провели этот эксперимент начав с названия книги *Сопрано у неё на голове* (*A Soprano on Her Head*). Определяя только слово «сопрано», мы можем кратко изложить, что Брюс прошёл путь от «женщины» к «человеку» к «существу» к «живому» к «не мёртвому» к «живому» к «не мёртвому»… он достаточно быстро достиг точки хождения по кругу.

Когда вы начали ходить по кругу, вы достигли уровня **НЕОПРЕДЕЛЁННЫХ ТЕРМИНОВ**. На этом уровне, если постараться определить слово, даже если мы чувствуем, что мы знаем, что имеем в виду под этим термином, мы не можем выразить это другими словами, не говоря по кругу. Мы достигли немого, невербального, не-произносимого уровня.

Как мы отметили в Главах 4 и 6 термины общей семантики: «структура», «отношение» и порядок взаимно определяют друг друга. Таким образом, они относятся к неопределённым терминам немого уровня. Некоторые люди не соглашаются с таким выводом. Для них 'значения' слов находятся в других словах и они считают правильным находить 'верные' слова и 'правильные' вербальные определения, чтобы наладить и продвигать общение, решение проблем, и т.д. Мы понимаем, что вербальные определения могут быть полезными, но мы не согласны с этим мнением. Как мы отметили, в конечном счёте, слова сами по себе не 'значат' ничего. Люди 'значат' (имеют в виду). И то, что люди 'значат', в итоге, должно выходить за пределы слов.

Интенсиональные и экстенсиональные 'значения'

Давайте взглянем на разные типы определений. Если вы спросите нас, что мы имеем в виду под словом «лошадь», мы можем определить это слово другими словами и дать вам словарное определение. Например, словарь *Webster's Ninth New Collegiate Dictionary* среди прочих, даёт следующее определение «лошади»: большое однокопытное травоядное млекопитающее одомашненное человеком с доисторического периода и

используемое как вьючное животное». Это определение относит слово «лошадь» к большой вербальной категории или классификации с определёнными свойствами и качествами, и это важный аспект оценивания по Аристотелю. В ОС мы называем это **ИНТЕНСИОНАЛЬНОЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ**.

Если вы спросите нас, что мы имеем в виду под словом «лошадь» помимо интенсионального определения выше, мы можем отвести вас на ипподром или ферму и показать вам несколько отдельных примеров лошадей. В ОС мы называем этот способ определения слов с помощью примера **ЭКСТЕНСИОНАЛЬНОЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ**. Мы можем это сделать достаточно точно, указав на какие-либо невербальные 'вещи' или события, которые мы подразумеваем под словом. Мы также можем сделать это словами и другими символами, перечисляя примеры, показывая вам иллюстрации и видео, и т.д., чего-либо, что мы определяем.

Мы считаем это эквивалентом операционных определений в научной работе. Они описывают «операции», то есть, то, что кому-либо нужно сделать, чтобы воспринять индивидуальные референты, определённые 'вещи', к которым вы отсылаете своими словами. Рецепт шоколадного печенья служит примером операционного определения.

Обратите внимание, что слово «лошадь» относит к целому классу индивидуальных 'объектов'. Давая экстенсиональное или операционное определение мы перечисляем, указываем или описываем в подробностях по крайней мере некоторых отдельных лошадей, или что-либо ещё, что мы определяем.

В параграфе **Применения** Главы 9 мы попросили вас оценить некоторые утверждения как 'истинные', ложные или неопределённые. Одно из утверждений гласит: «Моему другу понравятся истории из этой книги». Это утверждение прогнозирует будущее событие. Для того чтобы отнести его к «истинным» или «ложным», нам нужно провести наблюдения, чтобы проверить прогноз. До тех пор пока мы этого не сделали, отношение этого утверждения к 'фактам' остаётся неопределённым.

Однако перед тем как проводить наблюдения, нам нужно узнать больше о том, что говорящий имеет в виду под этими словами. 'Значение' утверждения тоже считается неопределённым. Мы считаем это утверждение 'бессмысленным' до тех пор, пока мы не спросим говорящего: «Что вы имеете в виду?»

И на этом останавливаться тоже не стоит. Если мы спросим: «Что вы имеете в виду?», говорящий может сказать: «Ну, вы знаете, моего друга заинтересуют эти истории, они придутся ему по душе», и т.д. То есть, нам могут дать интенсиональные определения. Перед тем, как мы проведём наблюдения, нам нужно знать, что говорящий имеет в виду экстенсионально. Операционно, нам нужно, чтобы нам сказали, который человек, сколько историй и какое поведение нам нужно пронаблюдать, чтобы оценить утверждение как близкое к истине, учитывая данные 'значения'.

Экстенсиональные и интенсиональные определения существуют в континууме друг с другом. На одном конце мы имеем невербальное указание на невербальные 'вещи', а на другом конце – вербальные определения выдуманных сущностей, таких как единороги. Мы считаем оба типа определений полезными. Как мы отмечали, мы ценим креативность, которая позволяет нам воображать и выдумывать. Однако мы предпочитаем экстенсиональные или операционные определения, потому что они способствуют оцениванию по фактам, нежели по пустым словам.

Интенсиональные и экстенсиональные ориентирования

Расширяя это различие между интенсиональными и экстенсиональными определениями, мы подходим к разговору об интенсиональном и экстенсиональном ориентированиях и поведении.

Когда мы ориентируемся по вербальным определениям, предпочитаем сохранять наши карты неизменными (даже карты без территорий), не проверяем их 'фактами', когда у нас не получается осознать свои предположения и заключения, чтобы проверять их по возможности, когда мы отождествляем разные уровни абстрагирования, мы поступаем интенсионально.

Когда мы ориентируемся на факты, сверяем наши карты с возможными территориями, уточняем и проверяем наши заключения и предположения, когда мы не отождествляем разные порядки абстрагирования, мы поступаем экстенсионально.

Интенсиональное и экстенсиональное ориентирования тоже существуют в континууме. Мы не знаем никого, кто поступает исключительно по экстенсиональному ориентированию. К сожалению, примеров людей с поступками ближе к другому концу континуума, имеется множество. Некоторые из них определены в специальные учреждения. Некоторые из них говорят, пишут книги, появляются на радио и телевидении и возглавляют учреждения. Большинство из нас находятся где-то посередине континуума.

Во многих отношениях наши нейро-лингвистические, нейро-оценочные среды способствуют интенсиональному ориентированию. Вербальные условия традиционной мудрости доминирующей группы можно спутать с интеллектом.[104二十二]

Коржибски рассказывал о собрании, которое он посетил с множеством уважаемых учёных. У кого-то был IQ-тест (на определение коэффициента интеллекта), который гости проходили ради развлечения. Коржибски сказал, что те, кого он считал наиболее одарёнными, справлялись с тестом хуже всех. Они рассматривали неясности вопросов и пытались понять структуры, подразумеваемые под словами, и в итоге не давали 'правильный' ответ быстро.[105]

Уделение внимания ('тому самому') 'правильному' ответу, вербальным определениям и именованиям, часто вознаграждается в школе и в жизни, и может сработать против обучения на опыте. Лауреат нобелевской премии, физик, Ричард Фейнман рассказывал, как его отец, продавец спецодежды, учил его научному отношению. Отец брал его на прогулки по лесу в Катскильских горах во время летних каникул. Он рассказал, как один из других детей спросил его:

> «Видишь вон ту птицу? Что это за птица?»
>
> Я ответил, «Не имею ни малейшего понятия, что это за птица».
>
> Он сказал: «Это чернозобый дрозд. Твой отец тебя ничему не учит!»
>
> Но всё было наоборот. Он уже научил меня:
>
> «Видишь вон ту птицу? Это певчая птица Спенцера». (Я знал, что он не знает насчтоящего названия.) «По-итальянски она называется Chutto Lapittida. По-португальски – Bom da Peida. По-китайски – Chung-long-tah, а по-японски – Katano Tekeda. Ты можешь узнать названия этой птицы на всех языках мира, но когда соберёшь все, ты не будешь знать совершенно ничего о самой птице. Ты будешь знать только о том, как люди в разных

[二十二] традиционная мудрость доминирующей группы – англ. *conventional wisdom of the dominant group*. В тексте говорится, что эту фразу биолог Конрад Уодингтон сокращал до COWDUNG – рус. *коровий навоз*.

местах называют эту птицу. Поэтому, давай посмотрим на птицу и на то, что она делает – это то, что считается.[106]

Давайте рассмотрим термин «артрит». Люди часто именуются этим термином, потому что кто-то увидел проявления «износа» на рентгене. И это, не смотря на то, что то же самое наблюдалось у людей без боли в спине.

В работе Съюзан в сфере психологии и в работе Брюса в сфере физической терапии, мы экстенсионально фокусируем как самих себя, так и клиентов не на диагностических ярлыках, а на том, что и как они делают.

Брюс обнаружил, что клиентам, у которых есть проблемы со спиной, шеей и другие скелетно-мышечные проблемы, можно помочь внимательным экстенсиональным анализом их 'осанки' и 'движения' и их влияния на симптомы. В лечении применяются определённые позиции и движения в качестве упражнений для снижения и избавления от симптомов и для выработки более подходящих привычек осанки-и-движения. Большая часть этого лечения состоит в помощи клиентам выработать экстенсиональное отношение к самим себе и к их проблемам.

Как отмечено в Главе 8, это может помочь людям обратить внимание на «образ средств», экстенсиональное внимание. Это также может поспособствовать наблюдению того, как они функционируют, на немом уровне.

Съюзан обнаружила, что диагностические ярлыки могут отвлечь людей от того, что им стоило бы исследовать в своей жизни. Например, ярлык её клиента – «Я – нарциссичен», заставил его остановить наблюдения и оправдываться ярлыком за то, что он не менял поведения. Она предпочитает процесс, который фокусирует на том, что можно изменить в настоящем, чтобы создать более удовлетворительное настоящее и будущее.

Интенсиональное ориентирование включает оценивание в рамках всёго или ничего, либо/либо, чёрного и белого, чрезмерного обобщения, неспособности понять, что прошлое и настоящее – не одинаковы, и другие примеры упущения принципов ОС. Интенсиональные определения играют в этом важную роль. Альберт Эллис сформулировал это весьма убедительно в своих работах о Рационально-эмотивно-поведенческой терапии, сказав, что люди склонны жить, ориентируясь на то, что им «стоит» делать, нежели на свой опыт.[107]

Перфекционизм тоже играет существенную роль. Съюзан часто обнаруживает, что люди оказываются в состоянии, которое Уэндэлл Джонсон назвал **Болезьнью ИФД**: *И*деализация (интенсионально-удерживаемые идеалы), которая ведёт к *Ф*рустрации, которая ведёт к *Д*еморализации (депрессии).[108] Мы обсудим такие проблемные идеализованные абстракции высокого порядка как «успех», и о том, как экстенсионализовать свои цели, более подробно в Главе 13.

Мы надеемся, что наши работники здравоохранения поступают так же целесообразно, как поступил гинеколог Съюзан, когда попросил сделать рентген почек перед операцией. Когда она объяснила молодой подруге, что это было нужно, чтобы узнать, где находятся почки, подруга отреагировала удивлением: «Разве врач не знает?» Она объяснила, что врач знал, что было написано в книгах о положении почек, но он хотел узнать в точности, где находились эти конкретные почки.

Как видно на рисунке 12-1, не только местоположения, но формы органов могут быть разными. Эти иллюстрации основаны на лабораторных образцах. Говоря об этих желудках, доктор Роджер Дж. Уильямс отметил: «Мы можем видеть, что некоторые

желудки вмещают в шесть и даже восемь раз больше, чем другие. С этой точки зрения, не удивительно, что наши привычки в принятии пищи не всегда похожи».[109] Интенсиональное предположение об 'обычном' желудке или чём-либо подобном, игнорирует анатомические, физиологические, психологические, и т.д. индивидуальности людей. С экстенсиональным отношением, мы ожидаем такое разнообразие среди индивидуумов.

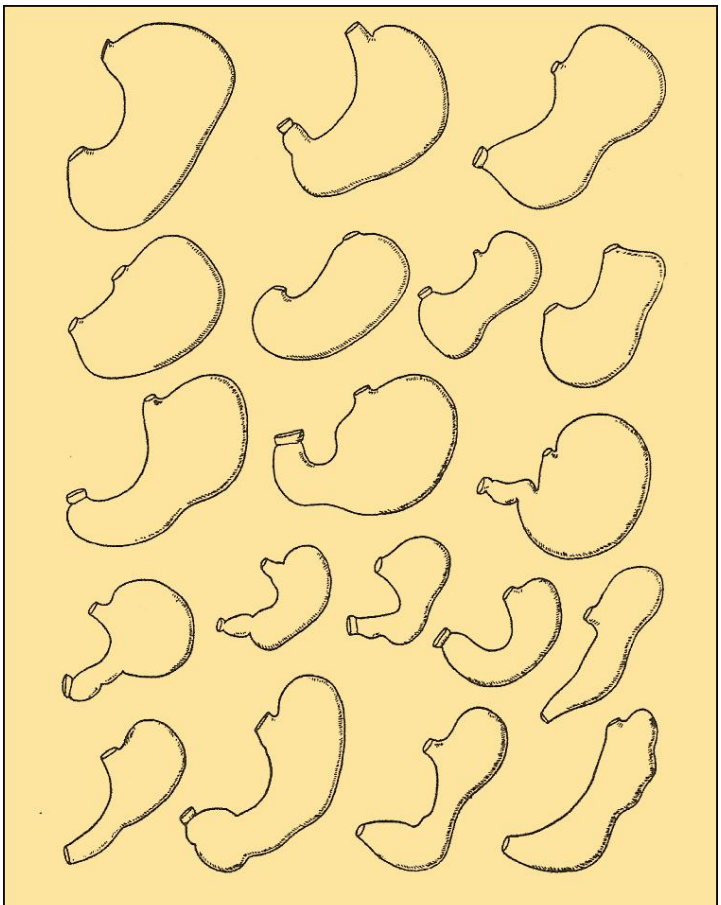


Рис. 12-1 Желудок - вариации в форме[100]

В эти вариации входят также ценности, которых люди придерживаются. Мы купили дом с бассейном на заднем дворе. Мы решили его засыпать, потому что мы экстенсионально обнаружили, что мы предпочитаем сад бетону. Многих людей это удивило: владельцы бассейнов любят свои бассейны, оценивая интенсионально, что бассейны хороши для всех, потому что им сложно принять тот факт, что кто-то привёл в прежнее состояние то, над чем так упорно трудились; другие просто интенсионально верят, без какого-либо опыта, что бассейны – это 'хорошо'. Мы были счастливы, что официальный регламент по недвижимости (интенсиональный по необходимости) гласит, что бассейн увеличивает ценность дома; наши налоги на собственность были снижены.

Ещё одним примером может послужить призыв людей в Соединённых Штатах «покупать американские товары». Это может показаться простым, даже если вы не согласны с этим. Просто находить «американские товары» и покупать их. В одной газете были отмечены сложности в следовании этому интенсиональному совету:

> Члены конгресса поддержали законопроект, чтобы защитить автомобильную промышленность США. Предпринимательские группы провели «про-Американскую» рекламную компанию…

> Это имело много негативных последствий. Городские чиновники Грис, в штате Нью-Йорк обнаружили, что экскаватор Komatsu Ltd., от которого они отказались, производился в США, а в модели John Deere Co., которую они выбрали, был Японский двигатель…
>
> Учитывая все жалобы о Японии, директоры Большой Тройки часто забывают от том, что 24 процента Mazda принадлежит Ford, 38 процентов Isuzu принадлежит General Motors, а 11 процентов Mitsubishi Motors принадлежит Chrysler. Ford владеет Jaguar полностью, General Motors владеет Lotus, а Chrysler владеет Lamborghini.[111]

Таким образом, учитывая тенденции в сторону многонационального производства товаров, покупать «американские товары» видится бессмысленным. Если вы хотите покупать «больше американских товаров», вам стоит экстенсионально изучить производство каждого товара и решить в каждом случае, какой из них «наиболее американский».

Экстенсиональное ориентирование помогает нам учиться на нашем опыте. Как можно научиться учиться таким способом? Вы уже начали. В следующей главе мы покажем подробнее.

Применения

1. Перечитайте первый абзац этой главы. Проведите эксперимент со словами, если вы его ещё не провели. Сколько времени у вас уходит на то, чтобы достигнуть уровня неопределённых терминов?

2. Дайте интенсиональные и экстенсиональные (операционные) определения следующих слов: книга, единорог, счастье, демократия, структура, невербальный, язык, манго, распылитель. Для экстенсиональных определений поищите примеры, вещи и события, которые кто-то мог бы пронаблюдать; или подробно опишите пример того, к чему отсылает слово.

3. Выберите действия, такие как завязывание шнурков или галстука, вязание, поход в определённое место, переключение передач во время вождения, или другие действия, с которыми вы знаете, как умело справляться. Напишите вербальное описание действия, которое смогло бы послужить руководством для кого-либо, кто не знает, как это делать. Дайте описание кому-нибудь, кто не знает, как это делать (или даже тому, кто знает). Насколько хорошо у них получается следовать исключительно вербальным инструкциям, в сравнении с демонстрацией?

4. Как эти эксперименты помогают вам работать над вашими личными проблемами?

Глава 13

Экстенсиональные навыки

Единственный человек, который поступает разумно – это мой портной; он делает замеры заново каждый раз, когда я прихожу, а все остальные работают по своим старым замерам и ждут, что они мне подойдут.

Джордж Бернард Шоу[112]

…не изменяя сам язык, что практически невозможно, мы можем легко поменять структуру *языка на такую, которая бы не имела последствий, противоречащих фактам. Эти изменения осуществимы.*

Альфред Коржибски[113]

В карикатурном комиксе изображён хитро выглядящий продавец недвижимости, уговаривающий невежественно выглядящего покупателя. Они стоят на дороге, ведущей к обрыву, на краю которого стоит один маленький, обветшалый домик, который вот-вот свалится в море. «О чём ты? Какой обман в рекламе?» - спрашивает продавец. «Прочти ещё раз, дружище: уютное, тихое бунгало, уникальный район, балкон, отличный вид, можно бросать камни в Тихий Океан. Вполне разумная арендная плата, и можно въехать прямо сейчас. Что скажешь? Предложение ограничено».[114]

Слова продавца могли бы интенсионально подойти под обветшалый домик или под приемлемую собственность. Экстенсионально в них мало ‘значения’ до тех пор, пока мы собственно не осмотрим конкретный дом. И даже этого может не хватить. Коржибски писал:

> Словари определяют ‘дом’ как ‘строение для заселения человеком’, и т.д. Давайте представим, что мы покупаем дом; эта покупка – экстенсиональный поступок, который, как правило, имеет некие последствия. Если мы ориентируемся на понятие, мы в действительности покупаем определение, даже притом, что мы можем осмотреть дом, который может выглядеть приемлемым, и т.д. Теперь предположим, что мы въезжаем в дом со своей мебелью, и дом обрушивается, потому что термиты проели всё дерево, и осталась только оболочка, которая может выглядеть удовлетворительно для глаз. Вербальное определение соответствует фактам? Конечно же, нет. Становится очевидно, что в своём понятии термин ‘дом’ был пере-определён или пере-ограничен, тогда как экстенсионально, или по фактам, он был безнадёжно недо-определён, так как множество важных характеристик не было включено.[115]

Коржибски считал большинство терминов **ПЕРЕ/НЕДО ОПРЕДЕЛЁННЫМИ**. «Они пере-определены (пере-ограничены) интенсионально, или по вербальному определению, потому что мы *верим* в определение; и безнадёжно недо-определены экстенсионально или по фактам, когда обобщения становятся попросту гипотетическими».[116]

Мы считаем такие *термины* неопределёнными в экстенсиональном ‘значении’ до тех пор, пока мы не можем уточнить их экстенсионально, то есть в отношении к невербальным событиям. Такие термины включают так называемые ‘конкретные’ (относящиеся к материальным объектам) термины как ‘лошадь’, ‘дом’, ‘муж’, ‘жена’, и т.д., а также более общие термины, такие как ‘мир (не-война)’, ‘честь’, ‘свобода’, ‘любовь’, ‘ненависть’, ‘демократия’, ‘диктатура’, ‘терроризм’, ‘закон’, ‘порядок’, ‘капитализм’, ‘социализм’, и т.д.

Заходя ещё дальше, мы считаем большинство *утверждений*, сформулированных с использованием таких терминов, так же неопределёнными. Мы смотрим на утверждения

как на функции, а на индивидуальные термины как на переменные, которые, как мы видели, могут принимать ряд ‘значений’, в зависимости от контекста слушателя, уровня абстракции, и т.д.

Кен Джонсон придумал игру, основанную на этом. Напишите список общих существительных, каждое слово на отдельном кусочке бумаги. Затем создайте шаблоны, такие как: «[*существительное в именительном падеже – кто? что?*][*существительное в родительном падеже – кого? чего?*]» или «[*существительное в именительном падеже*] против [*существительное в родительном падеже*]». Выберите кусочки бумаги в случайном порядке и заполните пропуски ([]) словами на них. У вас могут получиться весьма впечатляющие броские фразы или название для книг. Пользуясь коротким списком слов, который мы написали выше, мы получили такие названия как: «Диктатура демократии», «Любовь против капитализма», или «Свобода чести».

Так как мы понимаем интенсиональную природу этой игры, мы можем использовать её в качестве стимула для творчества. Однако, в конечном счёте, нам нужно спустить такой язык с небес на землю указанием переменных, таких как ‘диктатура’, ‘демократия’, ‘любовь’, ‘капитализм’, ‘свобода’, ‘честь’. Нам нужно критически оценивать такие абстракции высокого порядка с помощью экстенсионального подхода. В противном случае, мы можем обмануть себя, потому что наши случайно составленные утверждения могут звучать ‘глубоко значащими’, при этом, не передавая никакого смысла.

Задержка оценки

Мы возвращаемся к идее о задержке нашего спешного, автоматического поведения, чтобы мы могли в полной мере задействовать наши сложные человеческие нервные системы. Мы условно классифицируем два широких типа оценки: **сигнальное** и **символьное поведение**.

В **сигнальном поведении** мы поступаем незамедлительно и безусловно (не принимая во внимание условия среды), основываясь на прошлых предположениях, ожиданиях, и т.д., которые могут не подходить текущей ситуации. Это незадержанное, автоматическое оценивание часто провоцируется неуточнёнными абстракциями высокого порядка. Поэтому мы можем начать спор с кем-нибудь о ‘капитализме’, основываясь на наших немедленных предположениях об этом общем *слове*.

В **символьном поведении** мы задерживаемся на время, чтобы в достаточной мере исследовать текущие условия, и таким образом делаем наши действия условными (подходящими данным условиям среды). Даже в условиях, которые, по-видимому, призывают к немедленным действиям, мы можем извлечь пользу из, по меньшей мере, короткой задержки. Как отметил учёный в области общей семантики, Хэри Уайнберг: «Когда со здания, под которым вы находитесь, падает кирпич, и кто-то кричит: «Берегись!», по-видимому, времени на оценку ситуации немного. Однако даже здесь, если быстро посмотреть вверх, можно узнать, в какую сторону стоит отступить, иначе можно отступить под кирпич».[117]

Экстенсиональные приёмы

Как мы можем задержать наши оценки? Как мы можем давать более точные экстенсиональные ‘значения’ нашим словам и утверждениям, чтобы поступать более разумно? Экстенсиональные приёмы дают нам средства, которыми мы можем экстенсионально связывать наши слова и утверждения с жизненными ‘фактами’.

Экстенсиональные приёмы включают следующее:

1. Индексирование
2. Датирование
3. И так далее (и т.д.)
4. Кавычки
5. Дефисы

Мы использовали эти и другие экстенсиональные техники и терминологию на протяжении этой книги. Может показаться, что их легко понять. Мы считаем эту ‘простоту’ обманчивой. Вербального понимания не достаточно; для того, чтобы извлечь из них пользу, ими нужно *пользоваться*. Если использовать их открыто в речи и письме хотя бы иногда, то можно менять структуру языка и двигаться в сторону более экстенсионального оценивания и нестандартного подхода.

Индексирование

Использование **ИНДЕКСИРОВАНИЯ** пришло из математики, где переменным даются подстрочные индексы, например x_1, x_2, x_3, и т.д. В нашем повседневном языке переменные состоят из слов, которые мы используем. Мы считаем любое утверждение в некоторой степени неопределённым или экстенсионально ‘бессмысленным’ до тех пор, пока мы не уточним наши термины, используя индексы.

Однажды к Брюсу отправили пациента с диагнозом «остеоходнроз». Брюс объяснил, что ему нужна история болезни, и что необходимо провести осмотр. Пациент, по-видимому, не хотел ждать и спросил: «Разве в направлении не написано, что нужно делать?» Брюс объяснил, что осматривал каждого человека, даже с ‘одинаковым’ диагнозом индивидуально и по-разному. Он сказал: «‘Спина’$_1$ – это не ‘спина’$_2$». После этого у пациента не возникло проблем с прохождением осмотра.

Наши категории слов склоняют нас обращать внимание на схожести, нежели на отличия. Это видиться необходимым и полезным, поэтому стоит помнить, что никакие два индивидуума или вещи ни в какой определённой категории никогда не ‘одинаковы’. Независимо от того, какими похожими они кажутся, в них есть отличия.

Несколько лет назад, мы оба купили по машине ‘одинаковой’ марки, ‘одинаковой’ модели, ‘одинакового’ года. Помимо разницы в цвете, каждая машина управлялась по-разному, с разными звуками двигателя, разными ‘ощущениями’ при езде и переключении передач. ‘Та же’ машина?

Без индексирования, мы будем склонны игнорировать такие отличия. Преувеличивая схожести, мы можем отождествить одного индивидуума с другим, и таким же образом – с вербальной категорией в нашей голове. Используя индексы, мы напоминаем себе о важных отличиях между отдельными людьми, ‘объектами’, событиями, и т.д. Почти автоматически мы можем избежать отождествления нашей категориальной карты с индивидуумами, которых мы категоризуем. Это помогает нам избежать отождествления наших слов с нашими невербальными опытами и невербальной территорией. Индексирование даёт каждому индивидууму свою подкатегорию, сохраняя при этом связи с другими индивидуумами в категории.

Как мы будем реагировать на отдельных людей, если мы будем постоянно пользоваться индексированием, чтобы помнить о том, что ‘либерал’$_1$ – это не ‘либерал’$_2$, ‘консерватист’$_1$ – это не ‘консеватист’$_2$, ‘чернокожий’$_1$ – это не ‘чернокожий’$_2$, ‘белый’$_1$ – это не ‘белый’$_2$, и т.д.? Возможно нам нужно меньше дискриминации между индивидуумами в категориях, к которым мы их относим, но больше дискриминации между индивидуумами в отношении того, как они отличаются.

Индексы также могут помочь нам оценивать с точки зрения континуумов и степеней. Как мы отметили, аристотелева языковая структура, которую мы унаследовали, способствует двухсторонним (либо/либо) формулировкам. Например, без индексов кажется простым сказать: «Вы либо чувствуете боль, беспокойство, и т.д., либо – нет». Поместив «боль» и «беспокойство» на континууме, мы можем проиндексировать их, с точкой 0, указывающей на отсутствие боли или беспокойства, и точкой 10, указывающей на максимальное значение. Таким способом мы можем более реалистично увидеть степенную природу этих переменных. Мы можем начать замечать и поощрять степени улучшения в себе и других, нежели ожидать незамедлительных результатов, в которых есть либо всё, либо ничего.

Помимо этого, индексы оказываются полезными, когда мы имеем дело с многопорядковыми терминами. Мы можем использовать индексы, чтобы говорить о беспокойстве$_2$ о беспокойстве$_1$, страхе$_2$ страха$_1$, удовольствия$_2$ от удовольствия$_1$, любви$_2$ любви$_1$, ненависти$_2$ ненависти$_1$, и т.д. Индексирование уровня абстракции может помочь нам говорить о реакциях первого и второго порядка, иметь дело с логическими ‘парадоксами’, и т.д.

Коржибски также рекомендовал пользоваться тем, что он называл «цепным индексированием» - многопорядковым индексированием индексов – чтобы указать влияния условий среды, местоположения, и т.д. Машина$_1$ (с полным баком горючего) не будет работать так же как машина$_1$ (с пустым баком). Мы можем отметить эту машину как машина$_{1,1}$ – это не машина$_{1,2}$.

Цепной индекс или, как его называл писатель Кеннет Кис, индекс «где», помогает нам понять, «что любой человек или вещь может вести себя по-другому, когда перемещается в другое место или оказывается в новых обстоятельствах».[118] Не только пациент$_1$ не ведёт себя как пациент$_2$, но и пациент$_1$, прошедший пешком 30 минут может испытывать намного меньше неудобств или совсем никакой боли в спине, в сравнении с пациентом$_1$, просидевшем 30 минут, сгорбившись. С помощью цепного индексирования, мы можем легче узнать об определённых обстоятельствах, в которых мы чувствуем боль, комфорт, беспокойство, удовольствие, и т.д. Таким способом мы избегаем поведения, основанного на том, будто каждая ситуация ‘–’ одинакова.

Датирование

Индексирование даёт нам возможность указывать различия между индивидуумами, степенями, уровнями абстракции и условиями среды. Нам также нужен способ для указания или индексирования отличий, относящихся ко времени.

Портной Джорджа Бернарда Шо понимал, что ‘вещи’ меняются со временем. Не только каждый клиент отличается от любого другого, но и отдельные клиенты отличаются от самих себя на протяжении времени. Клиент, который в 1991 году весил 90 килограммов и имел охват талии 96 сантиметров, может в 2010 году весить 100 килограммов и иметь охват талии 100 сантиметров. Хороший портной примет во внимание такие изменения со временем и измерит по необходимости каждый раз, когда клиент обращается.

Несмотря на то, что мы живём в процессуальном мире ‘овеществляющихся перемен’, мы можем интенсионально оценивать и говорить о нём, включая нас самих, будто разница во времени не имеет значения. Для того чтобы сделать наши слова и утверждения – и относящиеся к ним оценки – более экстенсиональными в отношении к фактору времени, мы практикуем **ДАТИРОВАНИЕ**, снабжая термины, которые мы используем, датой.

Датирование помогает нам отличать определённого индивидуума в данное время от этого индивидуума в другое время. Оно помогает нам понять, что ни один определённый индивидуум '–' в точности не 'одинаков' от одного момента к другому. Вы сегодня – не вы 10 лет назад. Как и в чём вы изменились? Некоторые индивидуумы, как тот портной, по-видимому, по 'натуре' более экстенсиональны и поэтому более вероятно учитывают фактор времени.

И так далее (И т.д.)

Возможно, вы заметили, что мы часто используем и так далее (и т.д.). Это слово (английское – et cetera, etc.) пришло из латинского языка. Мы пользуемся этим в качестве экстенсионального приёма, чтобы показать, что мы никогда не можем сказать всего, и всегда можем сказать больше о том, о чём мы говорим. Карта никогда не может охватывать всей территории, которую представляет, и поэтому использование «и т.д.» показывает нам самим и другим, что последнее слово не было сказано.

Поиск и перечисление примеров, когда мы говорим или пишем, помогает нам натренировать экстенсиональный подход к абстракциям высокого порядка. Использование «и т.д.» открыто помогает нам помнить, что даже когда мы сказали всё, мы не сказали всего, и поддерживать такое отношение. Когда мы практикуем отношение не-всеобъемлемости, мы спрашиваем себя: «Что я мог упустить? Что ещё? Какие другие факторы участвуют здесь, и т.д.?

Коржибски считал использование «и т.д.» настолько важным и пользовался им так часто в своих работах, что даже придумал специальную форму пунктуации, в которой используется точка (в комбинации с другим знаком препинания), обозначающая «и т.д.»[119] Например, пользуясь этой пунктуацией, мы бы написали последнее предложение в предыдущем абзаце так: «Какие другие факторы участвуют здесь,.?»

Точка перед вопросительным знаком обозначает «и т.д.» Мы впервые указали на использование этой пунктуации Коржибски в его цитате в начале Главы 6, и пометили её [и т.д.] в каждом последующем случае, когда он её использовал.

Нам полезно вспомнить об «и т.д.» каждый раз, когда мы видим точку, чтобы не считать, что на ней всё останавливается и помнить о том, что всегда можно продолжить.

Кавычки и дефисы

Мы называем индексирование, датирование и «и так далее» «рабочими приёмами», чтобы указать на их полезность в изменении структуры нашего повседневного языка в сторону большей адекватности жизненным фактам. Мы также рекомендуем использовать кавычки и дефисы в качестве «безопасных приёмов» в использовании элементалистической и метафизической терминологии.

Мы использовали одинарные кавычки на протяжении этой книги, чтобы обозначить слова, которые могут иметь элементалистические или ложные по отношению к фактам подтексты. Как мы уже отмечали, мы можем элементалистически разделить языком то, что не разделено в невербальном мире. Например, мы можем говорить о 'разуме' и о 'теле', как будто некие 'вещи', с которыми эти термины соотносятся, существуют в невербальном мире как отдельные сущности. Однако, как отметил Джералд Эделман: «…ещё никогда не наблюдалось чёткой и ясной демонстрации разума без тела…»[120] Из-за метафизического подтекста, мы стараемся избегать использования термина 'разум'. Однако, если решаем использовать его и другие сомнительные термины, мы используем их в кавычках, когда это возможно. (Во время разговора можно показать кавычки

пальцами или даже – просто для себя – пальцами ног.) Использование кавычек помогает нам проявлять осторожность при употреблении таких терминов, так как они могут ввести нас в заблуждение, если мы используем их некритически.

Мы также пользуемся кавычками, чтобы отметить термины, употреблённые метафорически или шутливо.

Используя дефисы, мы соединяем термины, которые подразумевают разделение того, что мы лучше понимаем едиными процессами. Дефис напоминает нам о том, что Коржибски называл «фактическая эмпирическая сложная взаимосвязанность в этом мире».[121] Таким способом мы можем оценивать, используя не-элементалистические термины, такие как *пространство-время, психо-биологический, нейро-лингвистический, нейро-оценочный* и *организм-как-целое-в-среде.*

Другие экстенсиональные техники

Экстенсиональные приёмы дают нам способы наблюдения и изменения нашего собственного последовательного использования языка, что ясно указывает на подразумеваемое ориентирование. Здесь мы хотим отметить несколько других техник, которые вы можете использовать, чтобы сделать ваш язык и ориентирование более экстенсиональным.

Визуализация

Рисунки, диаграммы, дорожные карты, визуальные модели, и т.д., в основном работают на низких порядках абстракции, в отличие от вербальных ‘карт’. По этой причине, визуализация часто видится более прямой в сравнении со словами в том, что она показывает возможную невербальную структуру, отношения, и т.д. У ‘мышления’ в картинках есть потенциал улучшить ваше использование языка и сориентировать ваше оценивание в более экстенсиональном направлении. Поэтому мы рекомендуем вам практиковать рисование (неважно, насколько простое) того, что вы видите и имеете в виду. Но не стоит полностью исключать слова; возможно «картина стоит тысячи слов», но чтобы сказать это, нужны слова. И помните о том, что ваша визуальная карта – это тоже не территория.

Термины не-всеобъемлемости

Использование форм множественного числа, нежели единственного, неопределённого артикля (в английском языке, обозначающего что-то неконкретное – *a, an*) или слов *некий, некоторый*, нежели определённого артикля (в английском языке, обозначающего что-то конкретное – *the*) может помочь нам избежать поисков ‘той самой, одной причины’ и единственных факторов, и вместо этого искать причин*ы* и многие факторы. Например, как мы отмечали, Коржибски с осторожностью называл общую семантику *a* non-aristotelian system (*одна из многих, очередная* не-аристотелева система), вместо *the* non-aristotelian system (*единственная в своём роде* не-аристотелева система).

Когда мы решаем проблемы, мы можем ограничить себя в наших альтернативах, когда мы размышляем в таких терминах как «‘наилучший’ способ», нежели «способ сравнительно лучше» или «некоторые сравнительно лучшие способы» делать что-либо. Разговор о «решении» (‘the’ solution – в русском языке подразумевая, что решение только одно), нежели об «одном из решений» или о «некоторых решениях» содержит скрытые предположения абсолютизма или всеобъемлемости, что это единственный способ решения, и точка!

Нам нужно быть осторожными, когда мы подразумеваем *всё* или *ничего*. Помимо случаев, когда мы имеем дело с чистой математикой, где по определению мы *можем* включить все подробности, о которых мы говорим, мы не можем, насколько нам известно, сказать 'всего' о чём-либо. Даже обобщения без открытого указания 'всего', часто предполагают скрытые предположения о всеобъемлемости.

В письме редактору мы прочли, что причиной, по которой «людям не нравится рэп… проста: рэп – мерзок».[122] 'Весь' рэп? Тот, кто это написал, слышал весь рэп? Ограниченное *всё*, как в высказывании: «Я считаю мерзким весь рэп, который я слышал до сих пор», могло бы, по меньшей мере, оставить открытой возможность изменить мнение с приобретением нового опыта. Хотя для нас рэп – это не наш любимый жанр музыки, мы считаем, что это утверждение можно приблизить к 'фактам', пересмотрев и изменив его на: «Некоторый, но не весь, рэп кажется мне мерзким на данный момент».

Роберт Антон Уилсон предложил использовать слово *некневсе* – укороченная форма фразы *некоторые-но-не-все* – в качестве замены для *всего*.[123] Поэтому некневесь рэп может казаться мерзким. Некневсе политики, по-видимому, нечестные. Некневсе мужчины, по-видимому, женофобы, и т.д. Возможно, вы сможете узнать, что может произойти, когда начнёте применять некневсе рекомендации в этой главе и книге, некневсё время.

Качество и количество

Уточняющие фразы, которые конкретизируют ситуацию, в которой мы делаем утверждение, и которые указывают на осознанность нашей роли как оценщиков, позволяют нам делать весьма определённые утверждения экстенсионально. Такие фразы, как *насколько мне известно, в этих обстоятельствах* и *с моей точки зрения* помогают нам уточнить и ограничить то, что в ином случае может прозвучать, как чрезмерные обобщения. Насколько нам известно, абсолютистские способы 'мышления' не ведут к разумным образам поведения. В этих обстоятельствах, если вы хотите поступать более разумно, вам стоило бы использовать экстенсиональные приёмы и техники как можно чаще. С нашей точки зрения, использование общей семантики может привести нас к большему здравомыслию.

Употребление таких фраз как *до некоторой степени* помогает нам избегать оценивания по либо/либо. Они позволяют нам идти дальше таких вопросов как: «Вы за или против меня?» Возможно, мы можем согласиться до некоторой степени, с теми, чьи взгляды отличаются от наших.

Оценивая при помощи степеней, мы понимаем, что витамин D способствует укреплению костей, и добавление его в молоко может принести пользу нашему здоровью *до некоторой степени*. Мы читали о восьми людях, с диагнозом отравление витамином D. Они все пили от половины до трёх кружек молока из магазина молочной продукции в Бостоне ежедневно. Лабораторные исследования выявили, что некоторые образцы содержали концентрацию этого витамина до 232565 международных единиц (Управление по контролю за продуктами и лекарствами сегодня рекомендует 400).[124] Вспоминая о не-аддитивности, мы видим, что больше – не всегда лучше.

Квантификация (уточнение количества) в вашем языке посредством получения ответов, даже примерных, на такие вопросы как *Сколько?* могут поспособствовать экстенсионализации того, что вы говорите и делаете. Возвращаясь к проблеме с отравлением витамином D, в статье отмечалось, что витамин D добавляли в молоко

вручную. Возможно, если бы квантификации было уделено больше внимания, проблемы можно было предотвратить.

Шаг за шагом

Мы уже поговорили о полезности ‘мышления’ в *функциях* и *переменных*. Здесь мы хотели бы отметить, насколько важно помнить о том, как функции и переменные в вашей жизни могут поменяться за счёт *неопределённо маленьких шагов.* В области математики, которая называется математический анализ, занимаются тем, что изучают, как функции меняются, делая один небольшой шаг за раз. Вам не обязательно изучать мат. анализ, чтобы ‘ощутить’ и применить его в своей повседневной жизни.

Коржибски обсуждал приобретение ‘ощущения’ мат. анализа, а немногим позднее это понятие разобрал и расширил учёный в области ОС Милтон Доз. Коржибски отметил:

> …в математическом анализе изучают *непрерывные функции*, следуя за его историей *неопределённо малыми шагами*, так как функция *изменяется*, когда мы присваиваем неопределённо малые приращения независимой переменной.[125]

Милтон показал Брюсу, как ‘пользоваться мат. анализом’, чтобы лучше играть в настольный теннис. Он отметил, что место, где Брюс ударял по мячу, было функцией многих переменных, включая, например то, как сильно он ударял. Индексируя степени силы удара, Брюс начал менять её очень маленькими шагами и обращать внимание на следствия. Наблюдая результаты небольших изменений, – которые иногда имеют большие, не-аддитивные следствия – он научился тренировать удар, чтобы улучшить свою игру и другие аспекты жизни.

Наш друг, Айрин Рос Мэйпер, удивилась тому, насколько полезной оказалась идея мат. анализа и поделилась следующим примером. Когда она возвращалась с обеденного перерыва, она подошла к крутому подъёму (которые обычно кажутся круче, когда нужно подниматься, нежели – когда спускаться). У неё было больное колено, на ногах у неё были туфли на высоких каблуках, а температура на улице поднялась до 27°, и поэтому перспектива подъёма показалась ей ужасающей. Потом она вспомнила мат. анализ. Делая по одному небольшому шагу за раз, она обнаружила, что каждое небольшое приращение в форме перемещения одной ноги вперёд другой не казалось подъёмом. С каждым отдельным шагом ‘подъём’ исчезал. На удивление Айрин, она оказалась на ‘верху’ и ‘чувствовала’ себя весьма высоко.

Язык без “есть” (язык-прайм)

Как мы отметили в Главе 10, если мы избегаем «‘есть’ тождественности» (он – политик) и «‘есть’ предикации» (этот мальчик – ленивый), то мы тем самым избегаем отождествления индивидуумов с лингвистическими категориями и качествами, то есть с абстракциями высокого порядка. Мы можем более точно сказать, что *мы классифицируем его* как политика или ребёнок *кажется нам ленивым*. Таким способом мы делаем открытой роль своего оценивания.

Брюс посещал мероприятие, на котором выступающий произносил пылкую речь против абортов. «Аборты – это убийство, а те, кто делает аборты – убийцы». Какой дискуссии по-вашему это может поспособствовать в сравнении со следующим высказыванием: «Аборты видятся мне убийствами, и я рассматриваю тех, кто делает аборты как убийц». В случае второго высказывания говорящий осознаёт ответственность за свою оценку и оставляет открытой возможность того, что он не владеет абсолютно истинной информацией. Возможно, некоторое согласие может быть

достигнуто между теми, кто не соглашается, но также, чей язык отражает и способствует такой скромности, которая лучше подходит человеку, не застрахованному от ошибок.

Учёный в области ОС, Д. Дэвид Борланд мл. сформулировал подвид английского языка под названием **Я-Прайм** (**E-Prime**, English-prime, язык-прайм), в котором не только отбрасываются «'есть' тождественности и предикации», но и каждая форма глагола «являться» ("to be").[126] Борланд предлагал использовать я-прайм, чтобы исключить нежелательные «есть» из словарного запаса. Практикуя я-прайм некневсё время, можно получить ценный опыт открытия того, как глагол «являться» может повлиять на ваше оценивание. Однако мы не поддерживаем полное отбрасывание глагола «являться» из употребления насовсем. Мы согласны с лексикографом и учёным в области ОС, Алленом Уокером Ридом, который утверждал: «Полное вырезание каждой формы глагола to be не позволит использовать длящееся время и страдательный залог, что нестерпимо уменьшит гибкость английского языка».[127]

Язык минус абсолютизмы

В качестве более широкой альтернативы, которая может включать некоторое использование я-прайм, мы поддерживаем подход к использованию языка, который сформулировал Аллен Уокер Рид под названием **ЯМА** (**ЕМА**) – **Язык Минус Абсолютизмы**. Рид отметил: «Многим из нас ясно, что мы живём в процессуальном мире, в котором наши суждения могут быть лишь вероятностными. Поэтому нам стоит избегать финалистических, абсолютистских терминов. Можем ли мы когда-либо найти 'совершенство' или 'достоверность' или 'истину'? Нет! Поэтому давайте прекратим употреблять такие слова в наших формулировках».[128]

Даже когда мы сохраняем осознанность того, что 'значения' слов находятся в нас, определённые слова, по-видимому, имеют абсолютистский подтекст, поэтому нам стоило бы воздерживаться от их употребления. По словам Рид: «Когда мы замечаем, что употребляем очень распространённые абсолютизмы, такие как *постоянно, никогда, всегда, вечность, чистый, финальный, максимальный*, мы можем спросить себя, было ли необходимо использовать этот термин. Можно ли составить предложение как-нибудь по-другому?»[129]

Когда мы используем экстенсиональные приёмы и техники, вся система общей семантики изменяет структуру нашего языка в сторону ЯМА. Изменяя структуру нашего языка с помощью ЯМА, мы можем постепенно изменить наше невербальное поведение в направлении оценивания минус абсолютизмы.

Преодоление болезни ИФД

В предыдущей главе мы рассмотрели проблемы связанные с перфекционизмом из-за идентификации (и других причин): то, что мы назвали болезнью ИФД. Например, многие люди часто ставят цели в форме неуточнённых абстракций высокого порядка, например: «Я хочу быть успешным» или «Я хочу быть счастливой». 'Успех' и 'счастье' можно рассматривать как переменные и как абсолютизмы. В своей формулировке эти цели видятся нам недостижимыми; как вам узнать с чего начать и когда вы достигли цели? В своей формулировке они функционируют как термины, которые предполагают противоположности. Либо я - 'успешен', либо - 'неудачник'; либо я – 'счастлива', либо 'несчастна'.

Этих людей может выручить применение экстенсиональных приёмов и техник к этим терминам (и целям). Так мы можем найти менее абсолютистские термины, чтобы описать

наши желания, отбросить «'есть' тождественности и предикации», проиндексировать и продатировать 'успех' и понять, что индивидуумы создают свои собственные определения целей, могут провести их переоценку, и т.д.

Вместо: «Я хочу быть 'успешным'» мы можем сказать, «Я хочу достичь такого-то результата; Я последую по такому-то пути, начиная в такое-то время, проведу переоценку в такое-то время», и т.д. С 'конкретными', не-абсолютистскими целями, мы можем оценить каждый шаг, когда мы его делаем. На каждом шаге, соответственно мы в меньшей вероятности станем оценивать себя как 'неудачников'; скорее, мы можем сказать: «Шаг четыре получается не так хорошо, как бы мне хотелось. Что я могу сделать по-другому?»

Экстенсионализация фокусируется на *поступках*, нежели на состояниях; на *использовании* и *оценивании* того, что мы знаем, а не просто на сборе информации. Мы обнаружили, что эта смена фокуса ведёт к значительным улучшениям в жизни людей.

Вопросы под вопросом

Как мы отметили, важный аспект применения научного отношения включает постановку ясных вопросов, на которые можно ответить и которые могут обратить наше внимание на то, что можно пронаблюдать. Мы говорили о ребёнке, которого дразнили. Ребёнок начал с общего вопроса: «Почему меня все дразнят?»

Мы считаем это вопросом, на который невозможно ответить. Где и как мы могли бы найти на него ответ? Нам нужно знать, что ребёнок имеет в виду под «все» и под «дразнят». Далее, даже когда мы определили эти слова, как нам определить мотивации каждого ребёнка? Этому ребёнку помогли сформулировать такие вопросы как: «Кто из детей в моём классе сегодня обзывал меня или толкал?», «Кто из детей сегодня не приставал ко мне?» Эти вопросы направляют к целесообразным наблюдениям.

Что вы можете пронаблюдать, исходя из этих вопросов в отношении экстенсионального ориентирования? В этих вопросах присутствует индексирование, внимание к конкретным подробностям низкого порядка, датирование, которое указывает, когда поступки совершались, не-всеобъемлемость, так как мы более не относим «всех» к одной категории. И т.д. Другими словами, в полезных вопросах спрашивается: «Кто?», «Что?», Как?», «Где?», «Когда?» и т.д., что требует конкретных ответов.

Похожим образом, человек может задать вопрос, на который невозможно ответить: «Почему я не успешен?» Мы считаем, что вопрос: «Как я могу стать 'успешным'?» - немного лучше, но всё ещё представляет проблемы. Для того чтобы начать двигаться в нужном направлении, нам стоит спрашивать: «Что вы имеете в виду под 'успехом'?» Когда ответы на этот вопрос внесли немного ясности, мы можем продолжить и задать другие вопросы. «Какие конкретные цели могут помочь достичь этого?», «Как вы примитесь за их достижение?», «Какие первые шаги вы сделаете?», «Когда?» И т.д.

Применяя экстенсиональные приёмы и техники к вашим вопросам, вы усваиваете ОС и вырабатываете экстенсиональное ориентирование. Мы рекомендуем вам чаще обращать внимание на вопросы, которые вы задаёте себе и другим. Вы можете поэкспериментировать с перефразированием вопросов и обнаружить, насколько разные ответы вы получаете.

Мы формулировали вопросы в параграфах **Применения** с осторожностью. Их можно перефразировать и задать больше вопросов о том, что мы представляем. Какие полезные вопросы вы можете задать об ОС? Как вы можете на них ответить?

В следующей главе мы исследуем дальнейшие ответы на вопрос: Как использование экстенсионального ориентирования может помочь нам сделать жизнь и мир лучше?

Применения

1. Прочтите статью в газете или журнале, передовую статью, письмо редактору или рекламу. Выберите пере/недо определённые термины.

2. В следующий раз, когда вы расстроитесь или забеспокоитесь без видимых причин во время чтения или прослушивания новостей, обсуждения политики, и т.д., обратите внимание на то, в какой мере вы и другие используете пере/недо определённые термины. Проиндексируйте эти термины и узнайте, как это влияет на ваши последующие реакции и обсуждения.

3. Как предложил Роберт Пула, продатируйте себя! Чтобы сделать это, начните с текущей даты (например, Брюс пишет: 23 августа 2010 год) и напишите следующее предложение, заменив имя своим:

> Брюс Кодиш 23 августа 2010 года – это не Брюс Кодишь 22 августа 2010 года.
> Брюс Кодиш 22 августа 2010 года – это не Брюс Кодишь 21 августа 2010 года.

Продолжайте таким же образом, уходя на один день за один раз на протяжении месяца, пока вы не достигните в вашем примере 23 июля 2010 года. Затем, отправьтесь назад от 23 июля 2010 года на одну неделю за один раз на протяжении шести месяцев. Затем, отправьтесь назад на один месяц за раз на протяжении одного года. А потом отправьтесь назад на один год за раз до даты вашего рождения, или зачатия. По мере продвижения, подумайте о произошедших изменениях, которые показывают, в каких аспектах вы не ‘одинаковы’ от одной даты к другой.

Подумайте о событиях (внутренних и внешних), которые вы ассоциируете с каждой датой. Для того чтобы извлечь пользу, рассматривайте это как эксперимент в оценке, а не как механическое упражнение письма.

Возможно, вы узнаете об определённых изменениях, которые относятся к текущим проблемам в вашей жизни. Что происходит, когда вы фокусируетесь на себе как на процессе?

4. Выберите один или несколько экстенсиональных приёмов или техник, о которых мы написали в этой главе. Попрактикуйтесь с ними день (или неделю). Выпишите примеры их использования, или недостатка использования, которые вы обнаружите. На другой день (или неделю) выберите для практики другой приём или технику. Приложите особые усилия в практике ЯМА. И т.д. С какими трудностями вы сталкиваетесь? Какие преимущества вы получаете?

5. Поэкспериментируйте с использованием с я-прайм. Как проходит эта практика?

6. Рассмотрите ‘вопрос абортов’. Как использование экстенсиональных приёмов и техник обращает споры в обсуждения? Используйте либо уже написанные материалы, которые представляют обе ‘стороны’ в этом вопросе, либо напишите один – два абзаца, представляющих каждую ‘сторону’. Затем пересмотрите эти презентации, используя экстенсиональные приёмы и техники. Что происходит со ‘спором’? Попрактикуйте этот подход в разговорах на эту или другую спорную тему.

7. Как эти эксперименты и вопросы помогают вам работать на вашими личными проблемами?

Глава 14

Время-связывание

Если это правда, что единица выживания – это организм плюс его среда, то чувствительность к среде – это наивысший навык выживания, а не опасное отвлечение. Мы должны жить в более широком пространстве и на более длинном отрезке времени. Думая о выживании, нам стоит думать о поддержании жизни на протяжении поколений, нежели принимать краткосрочную волю политиков и счетоводов.

Мэри Кэтрин Бэйтсон

Началом этой работы было функциональное определение 'человека', сформулированного в 1921 году, основанного на анализе уникально человеческих потенциальных возможностях; *конкретно, на том, что каждое поколение может начать там, где остановилось предыдущее. Я назвал эту характеристику способностью к 'время-связыванию'… Мы* можем *больше* не *ослеплять себя старой догмой, что 'человеческую природу нельзя изменить', потому что мы обнаружили, что её* можно изменить. *Мы должны начать понимать наши человеческие потенциальные возможности, и тогда мы сможем приблизиться к будущему с некоторой надеждой.*

Альфред Коржибски[131]

Мы возвращаемся к проблемам избегания и попадания в беспорядки и неразберихи. Как использование ОС – применение экстенсионального ориентирования – может помочь нам решить индивидуальные, организационные и глобальные проблемы?

Коржибски назвал одну из своих первых работ *Time-Binding: The General Theory* (*Время-связывание: общая теория*).[132] Он отметил: «Данная работа является кратким изложением более объёмной работы по инженерной психофизиологии, которая вскоре будет опубликована». Этой работой стала книга *Science and Sanity* (*Наука и здравомыслие*). (Её опубликовали девять лет спустя; «вскоре» происходит 'медленно' с такой важной работой.) Он хотел назвать свою работу «время-связывание», настолько центральной он видел его роль в своей формулировке.

Так же как ранняя работа Коржибски служила кратким изложением его более завершённой работы, наша глава о время-связывании служит кратким изложением этой книги. В понимании время-связывания мы обращаем внимание на то, что, будучи людьми, мы не только используем химическую энергию и 'пространство', как это делают растения и животные. Мы также, что наиболее важно, 'используем' 'время', так как мы можем использовать язык и другие символы, чтобы сознательно картировать наши прошлые и настоящие индивидуальные и культурные опыты и проецировать их в будущее. Исходя из этого, в некотором роде, 'всё', что мы здесь представили, составляет время-связывание.

Наши высшие мозговые функции, участвующие во время-связывании, делают возможным осознание абстрагирования. Эта осознанность позволяет нам и другим формулировать и писать о: том как мы абстрагируем, различаем и не отождествляем уровни абстрагирования, транзакцируем (осуществляем 'транзакции') как организмы-как-целое-в-средах; о методах и результатах науки; картировании как о фундаменте знаний; многомерных структурных сложностях, входящих в функциональные отношения; невербальной осознанности; проблемах языка; и т.д.

То, *как* мы применяем наши время-связующие способности, как отметил Коржибски во время первой мировой войны, может иметь последствия в отношении жизни-и-смерти подобные катаклизмам. Это также может иметь едва заметные последствия в более длительной перспективе, например в том, как мы имеем дело с образованием, населением, проблемами окружающей среды, и т.д.

Такие проблемы становятся всё более и более важными вместе с тем, как ускоряются технические перемены, поток информации, всё более быстрая глобальная коммуникация, и т.д. Из-за этого многие люди испытывают дезориентацию и беспокойство; повсеместные конфликты, суета, тревога, депрессия, и т.д., часто отмечаются как символы наших времён. Для того чтобы справляться с быстрыми переменами требуются нестандартные подходы.

Как мы в частностях обсудили в предыдущей главе, в ОС есть нестандартные методы для эффективного применения наших время-связующих способностей. В ней также есть нестандартные понятия ответственности в нашей личной и коллективной жизни. Как отметил Уайнберг:

> Любая форма мысли, действия, традиции, типа управления или теории – хороша до той степени, в которой она поощряет развитие эффективных время-связующих; и наоборот, плоха до той степени, в которой она этого не делает…Так как нервные системы всех людей по существу не отличаются, любая традиция, которая сдерживает функционирование нервной системы – плоха, даже если она общепринята в обществе, потому что *в длительной перспективе* она приведёт к его уничтожению.[133]
>
> Следовательно, нашей концепции эффективного время-связующего присуще отношение, этическое суждение, моральный принцип, настолько же сильный как десять заповедей… 'Поступай так, чтобы стать более эффективным время-связующим; поступай так, чтобы позволить другим использовать их способности к время-связыванию более эффективно'.[134]

Осознанность абстрагирования позволяет нам принять точку зрения на длительные перспективы; задавать вопросы: «Какое будущее мы хотим спроецировать? Как мы можем поступать, чтобы поспособствовать этому будущему?» В обсуждении этих вопросов мы хотим сфокусироваться на проблемах принятия ответственности, сотрудничества и коммуникации – трёх жизненно важных аспектов время-связующих способностей.

Принятие ответственности

Давайте рассмотрим, как осознанность абстрагирования может помочь понять наилучший образ принятия ответственности человеком.

Благодаря этому знанию мы понимаем, что каждый абстрагирует отлично от остальных. Эффективное время-связывание подразумевает принятие ответственности за наше собственное абстрагирование и принятие неизбежных индивидуальных отличий в оценивании.

Ваши карты – это не территория, включая ваши карты немого уровня. Понимая это, вы можете принимать ответственность за рассмотрение потенциально полезных карт других людей.

Ваши карты – это не вся территория. Вполне возможно, вы упустили важные факторы и можете принять ответственность за восполнение пробелов в вашей информации.

Само-рефлексивно, вы можете создавать карты ваших карт ваших карт, и т.д. Вы можете говорить о своём опыте и говорить о том, что вы говорили, и т.д. Вы можете

принимать ответственность за оценивание каждого предыдущего шага, за понимание того, как и что оценивать, и за понимание вашего состояния.

Также, ваши оценки составляют картину вашей нервной системы и картину того, чем вы транзакцируете. Другими словами, ваши оценки показывают функционирование вашей нервной системы. Вы можете принимать ответственность за эти оценки, уникальные для вас, и избегать отношения «всезнающего» превосходства.

Со способностью различать уровни абстрагирования, вы можете выработать ориентирование для поиска ‘фактов’. Мы рекомендуем вам присоединиться к Коржибски, как это делаем мы, в следовании его подходу. Его давняя коллега, Марджери Мерсер Кендиг, писала о нём: «‘Я не знаю, давай посмотрим!’ – он обычно говорил, когда сталкивался с чем-то новым… он был лучшим сам себе скептиком…»[135]

Осознанность абстрагирования также помогает нам помнить, что в каждой ситуации есть что-то новое. Вы можете принять ответственность за задержку ваших поспешных, автоматических поступков, чтобы узнать об этом новом. Вы можете оставаться открытыми и гибкими в подходе к каждой ситуации.

Через нейро-оценочные, нейро-лингвистические петли обратной связи каждый из нас делает вклад в непрерывный процессуальный мир, из которого мы абстрагируем. Наше поведение, наши оценки формируют часть непрерывных нейро-оценочных, нейро-лингвистических сред; поэтому так важно принимать ответственность за эти невербальные и вербальные оценки.

В короткой или длительной перспективе, для нас и других, нам стоит стараться сотрудничать.

Сотрудничество

Многие из нас слышали фразу: «Выживает сильнейший». У многих из нас не получается понимать эту фразу как переменную; мы можем уточнить, как она по-разному применима к животным и человеку.

Коржибски отметил:

> «Выживание сильнейшего» для животных – для *пространство*-связующих – это выживание *в пространстве*, что означает разные формы борьбы; «выживание сильнейшего» для человека *как такового* – то есть, для *время*-связующего – это выживание *во времени*, что означает интеллектуальную и духовную конкуренцию, борьбу за совершенство, потому что выживает тот, кто создаёт *лучшее благо*. Сильнейшие-во-времени – те, кто выживают, создавая лучшее благо – это те, кто вкладывает больше в создание ценностей для всего человечества, включая *потомков*. Это научный фундамент природной этики…[136]

Обратите внимание на то, что Коржибски не создал противопоставления (либо/либо) конкуренции против сотрудничества; скорее, он настаивает на рассмотрении такой конкуренции, которая делает вклад в выживание человека. Спорт может послужить примером конкуренции внутри сотрудничества; игроки конкурируют, чтобы ‘победить’, будучи в сотрудничающей структуре правил игры.

Спорт также может послужить примером того, как сотрудничество терпит неудачу. Мы читаем о насилии на стадионах, когда фанаты реагируют на ‘проигрыш’ своей команды. Мы также читаем о насилии, когда фанаты празднуют ‘победу’. Такие неспособности следовать правилам ‘спортивного поведения’ в конкурентных ситуациях видятся нам хорошими примерами крайне неэффективного, недальновидного время-связывания.

Какая ‘атмосфера’ (нейро-оценочная, нейро-лингвистическая среда) возникает, когда фанаты поступают ‘по-спортивному’, нежели прибегают к насилию? Какую ‘атмосферу’ вы помогаете создать в ваших отношениях? Какую ‘атмосферу’ вы испытываете в вашей семье, районе, стране? Какое влияние оказывает ‘атмосфера’?

Джульет Найренберг и Айрин Росс Мэйпер подчёркивают важность атмосферы в своей работе о переговорах.

> Любые переговоры обладают атмосферой. И один этот фактор, больше, чем любой другой влияет на результаты переговоров. Если вы контролируете атмосферу, то вероятно, вы контролируете процесс – в большей или меньшей степени.
>
> Атмосфера – подвижна, изменчива, и требует постоянного внимания. Это результат многих факторов, которые могут изменить настроение едва заметно, или в один момент полностью обратить его. Личности, стили, чувства и отношения участников, сложность самих переговоров, комфорт или его недостаток в окружении, то, как люди разговаривают друг с другом – всё влияет на атмосферу. Что менее очевидно, но более важно – это роль невербальной коммуникации.[137]

Мы считаем любое взаимодействие «переговорами», в которых атмосфера служит важным фактором, за который мы можем принять, по меньшей мере, частичную ответственность. ‘Негативные’ атмосферы снижают эффективность время-связывания; ‘позитивные’ атмосферы помогают нам использовать наши нервные системы наилучшим образом, чтобы поспособствовать росту, чтобы осознать наши лучшие потенциальные возможности.

Вероятно, у вас были опыты, в которых вы функционировали лучше, сотрудничали лучше в атмосферах поощрения, смеха, и т.д., чем в других атмосферах. Съюзан обнаружила, что работа по дому проходила лучше, когда она создавала позитивную атмосферу для себя и своих детей. Она обнаружила, что они (и она) более охотно сотрудничали в уборке дома, если она ‘вознаграждала’ их, например, походом в кино, перед тем, как приниматься за работу. По-видимому, это было более эффективно для сотрудничества и ‘удовольствия’ от работы, нежели вознаграждение после того, как работа была сделана.

Следуя рекомендациям о принятии ответственности, которые мы привели выше, вы сможете создавать позитивные атмосферы и, следовательно, сотрудничество, необходимое для выживания человека. Мы говорим об этом, чтобы улучшить среду в длительной перспективе. Там, где мы раньше жили, люди сотрудничали, чтобы основать и добровольно работать в пункте приёма вторсырья. Управление округа приняли участие и предоставили баки для сбора и средства для транспортировки мусора. Благодаря этому, больше людей принимало участие в сборе мусора с тротуара для переработки. Такие усилия способствуют более желательному будущему.

Принятие ответственности, сотрудничество и коммуникация взаимно определяют и относятся друг к другу. Что имеется в виду в ОС под коммуникацией?

Коммуникация

Эффективная коммуникация подразумевает чувствительность к нашим средам, как внутренним, так и внешним, и принятие во внимание многомерных структурных сложностей наших нейро-лингвистических, нейро-оценочных сред. Мы можем пользоваться ОС, чтобы коммуницировать такими способами, которые способствуют позитивным атмосферам, помогают нам достичь наших целей и поощрять хорошие отношения.

В обсуждении логической судьбы, мы отметили важность предположений в отношении того, какие поступки за ними следуют. Мы подходим к любой ситуации с некоторыми предположениями, допущениями, ожиданиями, и т.д., которые направляют нашу последующую коммуникацию. Среди наиболее важных предположений можно выделить следующие.

Иногда мы ожидаем постоянства со временем, не допуская неизбежных перемен. Это может принимать форму критики, которая подразумевает недостаток перемен, например: «Ты всегда…», «Ты никогда…». (Обратите внимание на абсолютизмы, характерные для негативной коммуникации.) В то же время, будучи недовольными изменениями в том или ином направлении, вы можете захотеть, чтобы вы и другой человек оставались прежними, потому что вам нравится вещи такими, какие они ‘есть’. Вы можете пожаловаться: «Почему ты никогда больше не …?»

Какие следствия могут иметь эти ожидания? Какая атмосфера стимулируется? Как можно лучше выразить недовольство кем-либо? Как может прийти больше счастья за счёт принятия неизбежных изменений? Подумайте об экстенсиональных действиях, которые могли бы помочь вам ответить на эти вопросы.

Как мы обсудили выше, полезная коммуникация включает распознавание индивидуальных отличий в абстрагировании. Мы можем отдавать себе отчёт в том, что любые поступки имеют множество причин и порождают множество сложных следствий. В попытках определить, когда что-то началось и кто это начал, у нас всех есть наши собственные точки зрения. В классическом примере, жена пилит своего мужа, потому что он пьёт; он пьёт, потому что она пилит. Мы можем избегать таких конфликтов, помня о том, что поступки в целом взаимно определяют друг друга структурно сложными способами.

В позитивной коммуникации мы уважаем индивидуальность каждого человека. Если мы коммуницируем, основываясь на одобрении уникальности – и, не правда ли, мы любим восхищаться другими людьми за их уникальность? – мы можем поспособствовать лучшему применению время-связующих способностей.

Поэтому мы ожидаем различий в оценке. Мы часто слышим, как люди говорят: «Всем известно, что… .» «Как ты мог быть таким глупым?» «Кому могло прийти в голову поступить так?» Эти конфликтно звучащие высказывания подразумевают одинаковость в оценивании, так как они составлены как неуточнённые абсолютизмы.

Составление высказывания в вопросительной форме не делает его вопросом. «Как ты мог быть таким глупым?» - видится нам утверждением о ‘глупости’ другого человека, а не запросом информации.

Мы коммуницируем лучше, когда стараемся понять предположения и предпочтения других людей. Неспособность сделать это часто выявляется в том, как мы ‘помогаем’ другим. Основывая свои действия на собственных предположениях и предпочтениях, люди часто предлагают, что могло бы помочь *им самим*, а не *другому человеку*. Например, человек$_1$ предпочитает быть в одиночестве, когда он расстроен; человек$_2$ предпочитает повышенное внимание к себе. Когда человек$_2$ расстроен, человек$_1$ может оставаться в стороне; когда человек$_1$ расстроен, человек$_2$ может уделять по повышенное внимание. Эти люди могли бы принести друг другу больше пользы, если бы они коммуницировали, строили понимание и поступали, основываясь на этих отличиях.

Позитивная коммуникация стимулируется невербальной осознанностью. Когда вы учитесь оставаться на немом уровне, вы можете повысить вашу чувствительность к самим себе и другим, настроиться на непрерывные перемены, обращать внимание на малейшие отличия в поведении, и т.д.

Вы также можете невербально ‘коммуницировать’ с другими аспектами вашей среды. Признание и уважение к миру вокруг вас, может чётче сосредоточить внимание на ваших восприятиях этого мира. Вы можете усилить свои эстетические удовольствия за счёт невербального испытывания закатов, цветов, горных пейзажей, театра, фильмов, музыка, литературы, и т.д.

По мере того как вы учитесь отличать факты от заключений, вы можете улучшить свои способности коммуникации. Когда вы замечаете абстракции высокого порядка как таковые, вы можете знать, где искать больше информации. Вы можете понять, насколько тщетно расстраивать себя такими бессмысленными утверждениями, как: «Если бы он любил меня, он бы…» или «Если бы она была настоящим другом, она бы…». Вы опознаете ‘любовь’, ‘настоящий’, ‘друг’ как переменные, которые определяются по-разному каждым человеком и по-разному в разных ситуациях.

Подход ОС к коммуникации также включает чувствительность к отличиям в использовании языка. Например, когда мы жили в Балтиморе, мы встретили человека, потенциально заинтересованного в наших профессиональных услугах. Мы считали, что он не захочет вносить своё имя в список наших подписчиков, так как он сказал, что «переезжает на запад». Для нас, под западом подразумевается западное побережье США (куда мы впоследствии переехали). Однако мы узнали, что он собирался переезжать в западный Мэриленд – не слишком далеко для нашей подписки.

Как мы об этом узнали? Мы не поспешили принимать нашу первую интерпретацию, а занялись поиском ‘фактов’. Мы спросили: «Что вы имеете в виду?», чтобы найти информационные подсказки об основывании поведения на том, что происходит сейчас, с конкретными людьми, участвующими в текущей ситуации.

Мы можем резюмировать многие из этих аспектов полезной коммуникации, вернувшись к использованию экстенсиональных приёмов и техник.

За счёт «датирования» мы помним, что стоит спрашивать: «Когда?» Это позволяет нам обращать внимание и не препятствовать изменениям со временем, а также строить определённые планы на будущее.

За счёт «индексирования» мы помним, что стоит спрашивать: «Кто?» «Что?» «Где?» Это помогает нам обращать внимание на индивидуальные отличия и уточнять, что происходит.

Мы стараемся избегать вопроса «Почему?» На такие вопросы в целом нельзя ответить по их формулировке: откуда знать, где начать поиски ответа, учитывая многомерные причинно-следственные отношения? Ответы обычно включают абстракции высокого порядка. Также, вопрос «почему?» часто ведёт к обвинению, будто кто-то был неправ или виноват. Мы поддерживаем принятие ответственности за свои поступки, но не рекомендуем обвинять других и самих себя. Осуждение создаёт негативные атмосферы и ведёт к негативному время-связыванию.

Вместо этого, мы рекомендуем спрашивать: «Как это произошло?» За этим вопросом обычно следуют ‘конкретные’ объяснения низкого порядка абстрагирования, основанные на недавних, определённых событиях. Например, в споре люди часто

говорят: «Почему ты забыл заехать в тот магазин?» Это, как правило, воспринимается как обвинение. Более полезным будет спросить: «Как так получилось, что ты забыл? Что произошло, что тебя отвлекло?» Это может привести к целесообразному решению проблем, к возможно желательным изменениям в поведении, которые маловероятно происходят, когда человек чувствует, что его обвиняют.

Однако также стоит обратить внимание на то, что любой вопрос или утверждение может восприниматься как обвинение, в зависимости от таких невербальных факторов как тон голоса и акценты. Вы можете представить, как тон голоса, при котором высказывание «Как так получилось?», прозвучит как обвинение?

Используя «и т.д.», чтобы напомнить нам о том, что всегда может быть сказано больше, мы можем избегать «всезнающего» отношения, которые могут свести все усилия коммуницировать эффективно, к нулю. Относясь с бдительностью к тому, что мы могли упустить, мы с большей вероятностью уважаем других людей, участвующих в коммуникации.

Кавычки обычно используются в письменной, нежели разговорной коммуникации, мы считаем полезным показывать кавычки пальцами тогда, когда мы бы использовали их во время письма. Похожим образом, мы можем сказать «дефис» там, где мы бы его использовали при письме.

В наших примерах в этой главе мы отметили некоторые случаи, в которых наша коммуникация эффективна за счёт того, что мы принимаем во внимание многомерные факторы. Мы указываем это с помощью таких не-всеобъемлемых форм, как существительные во множественном числе и «некий» вместо «тот самый» (в английском языке: “a” вместо “the”, которые в русском отсутствуют в речи, но часто подразумеваются), а также за счёт использования качественных и количественных терминов. По мере того, как мы стараемся делать по одному небольшому шагу за один раз и избегаем абсолютизмов, таких как «есть» тождественности и предикации, мы можем сделать нашу коммуникацию более и более ясной.

Мы говорим о выработке *ориентирования* в отношении коммуникации, в котором принимается во внимание экстенсиональное ориентирование с применением общей семантики.

Понимание многомерных структурных сложностей любой коммуникации помогает нам понять и принять, что, как отметил Кеннет Джонсон: «Коммуницировать – значит быть недопонятым». Ожидание недопониманий низкого порядка может привести к пониманиям высокого порядка.

Личное время-связывание

Во время-связывании мы учимся у самих себя, учимся, как с наибольшей пользой применять наши индивидуальные опыты. Мы называем это личным время-связыванием. В личном время-связывании мы понимаем, что мы коммуницируем как с другими, так и с самими собой.

Многие из нас замечают, как часто мы разговариваем сами с собой. Мы можем использовать этот внутренний диалог как с пользой, так и во вред. Когда мы именуем себя «глупыми» или другими негативными абстракциями высокого порядка, мы создаём негативную среду время-связывания. Когда мы предъявляем себе перфекционистские требования, безоговорочно в абсолютистской манере говоря себе, что нам «стоит» делать, как подчёркивал Альберт Эллис в своих трудах,[138] мы уменьшаем наши шансы

на осознание наших потенциальных возможностей. Вместо этого, мы можем экстенсионализовать наш внутренний диалог таким же образом, каким мы экстенсионализуем наш разговор с другими. Например, мы можем использовать «стоит» в условных предложениях: «Если я хочу, чтобы окружающая среда была чище, мне стоит сдавать в переработку всё, что я могу», «Если я хочу хороших отношений, мне стоит принимать ответственность за то, как я поступаю».

Мы можем брать на себя ответственность не только за наши поступки, но и ответственность за хорошее обращение с самими собой. Вы можете использовать свои время-связующие способности наиболее эффективно, сотрудничая с самими собой, создавая этим позитивную внутреннюю атмосферу.

Защитники окружающей среды используют слоган: «Думай глобально – действуй локально». Как каждому из нас поступать, как отметила Мэри Кэтрин Бэйтсон, чтобы мы «думали о поддержании жизни на протяжении поколений», так, чтобы мы способствовали, как отметил Коржибски, «выживанию *во времени*»?

Применения

1. Спросите себя, а затем других: какого будущего вы хотите? Какого будущего вы бы желали следующему поколению? Какие шаги вы можете предпринять, чтобы поспособствовать такому будущему?

2. Попрактикуйтесь говорить: «Я не знаю», когда вас спрашивают о чём-то ‘новом’. Что происходит внутри и снаружи вас, когда вы это делаете?

3. Начните обращать внимание на ‘атмосферу’ ваших взаимодействий. Что в вашем поведении вносит вклад в позитивные или негативные атмосферы?

4. Какие проявления сотрудничества вы замечаете в ваших средах? В каких сферах вашей жизни вам бы хотелось больше сотрудничества? Как вы можете этому поспособствовать?

5. Продолжайте практиковать использование экстенсиональных приёмов и других техник.

6. Рассмотрите вождение машины как аспект вашего время-связывания, с потенциально катастрофическими последствиями. Когда вы в дороге, какие свидетельства малоэффективного время-связывания вы замечаете? Какие поступки водителей указывают на то, что они не принимают ответственность за следствия их поступков, когда они конкурируют, и вместе с этим, не сотрудничают, и когда им не удаётся коммуницировать надлежащим образом? Как вы можете вести машину, чтобы способствовать «выживанию *во времени*» и «поддержанию жизни на протяжении поколений»?

Глава 15

И так далее

Наш опыт поддерживает убеждение Коржибски, что когда мы применяем общую семантику, то есть, учитываем наши нервные системы и *применяем* её, а не просто говорим о ней, мы добиваемся терапевтических эффектов. Отсюда и название книги Коржибски, *Наука и Здравомыслие*. Отсюда и название нашей книги, *Верните Себе Здравомыслие*.

Коржибски подчёркивал, что ОС – это профилактическая система:

> Конечно, главной целью в нашей работе является *профилактика*, а её можно достичь только посредством образования, и на текущий момент – посредством *пере*-образования и *пере*-обучения нервной системы человека.[139]

Мы считаем, что молодому поколению полезно обучение не-аристотелеву ориентированию, чтобы предотвращать проблемы и помочь им вырабатывать и сохранять ‘здравомыслие’. Что касается тех, кто сильно привык к аристотелевому ориентированию – в этой книге мы изложили способы, чтобы начать пере-образовывать и пере-обучать свои нервные системы с помощью методологии ОС.

То, как вы подходите к этим процессам, может повлиять на ваши успехи. Коржибски назвал это «экстенсиональной теорией счастья».[140] Она связана с нашими ожиданиями. Когда у нас есть максимальные ожидания в отношении какой-либо ситуации, то есть, предположения, что всё получится так, как мы ожидаем, мы, вероятно, сочтём ‘факты’ ситуации менее успешными в сравнении с тем, что мы ожидали; мы готовим почву для разочарования, фрустрации, депрессии, агрессии, безнадёжности, и отсутствия здравомыслия. Когда у нас есть минимальные ожидания в отношении ситуации, то есть, мы готовы к тому, что не получим то, что хотим, мы с большей вероятностью сочтём ‘факты’ ситуации более успешными, нежели наши ожидания, так как мы подготовили себя к любознательности, изменениям, удивлениям, счастью, надежде, здравомыслию, и т.д.

Поэтому мы рекомендуем позицию минимальных ожиданий в отношении усвоения ОС. Мы изучали её много лет и учимся до сих пор. Любой аспект, которому вы учитесь, в любом количестве может помочь вам; дайте этому процессу время.

Также, позвольте себе получать удовольствие от процесса. Вы можете научиться развлекать себя тем, какими необычными способами мы порой делаем ошибки в оценивании. Вы можете приостановиться и задержать ваши реакции, дать себе время, чтобы посмеяться, поиграть со словами, понюхать розы, яблоки, и т.д.

Начинающие в любом процессе обучения часто берутся за новые учения с таким рвением, что им кажется, что они должны стараться следить за каждым своим действием и словом. Мы ценим любые склонности к такому рвению, но мы рекомендуем относиться к себе по-доброму в этом отношении. Помните о том, что вы приобретаете ориентирование, а не набор строгих предписаний.

Начинающие также берут на себя задачу с энтузиазмом распространять их вновь приобретённую ‘мудрость’ среди семьи и друзей. Мы рекомендуем для лучших долгосрочных результатов воздержаться от этого порыва. Помните, что применение ОС начинается дома. Вы сможете найти достаточно примеров ошибочного оценивания в собственном поведении, чтобы заполнить время работой над ними. Мы рекомендуем вам

делиться с другими знаниями об ОС, которые вы приобретаете, но мы также хотим предостеречь вас от применения их с целью заставить других людей ‘думать’ как вы. Люди могут обратиться к вам, если увидят положительные изменения.

Мы акцентировали, как мы можем применять и учиться на наших опытах благодаря пониманию того, как мы приобретаем эти опыты, и благодаря применению научного отношения в нашей повседневной жизни, и т.д. Съюзан привела хороший пример такого подхода:

> Когда мой дед, будучи молодым человеком, приехал в эту страну и столкнулся с потребностью зарабатывать себе на жизнь, он посмотрел вокруг на то, что делали люди и решил, что он мог и стал бы красить дома. Однажды он подошёл к маляру, который красил дом и попросил дать ему работу. Маляр спросил его: «У тебя опыт есть?» «Да» - ответил дед. Так его наняли. Как только он взял кисть, маляр понял, что дед никогда не брал кисть в руки, и поэтому уволил его. Когда он подошёл к другому маляру, и тот спросил, есть ли у него опыт, дед ответил: «Да», и он не врал. Из-за недостатка опыта, он не задержался и на второй работе. Однако до того как его уволили, он успел не только взять в руки кисть, но и покрасить немного. Так он и продолжал, задерживаясь на каждой следующей работе немного дольше и нарабатывая опыт. В итоге, мой дед успешно работал независимым маляром по найму.[141]

Как говорил Коржибски: «Не болтай. Делай».[142]

Одно из преимуществ ориентирования по общей семантике заключается в том, что мы имеем возможность бросить попытки сказать всё, потому что мы знаем, что не можем. Поэтому мы заканчиваем эту главу пожеланиями вам удовольствия в дальнейших главах вашей жизни, с интересом и преимуществами учёбы на собственном опыте, по мере выработки нестандартного подхода, и т.д.

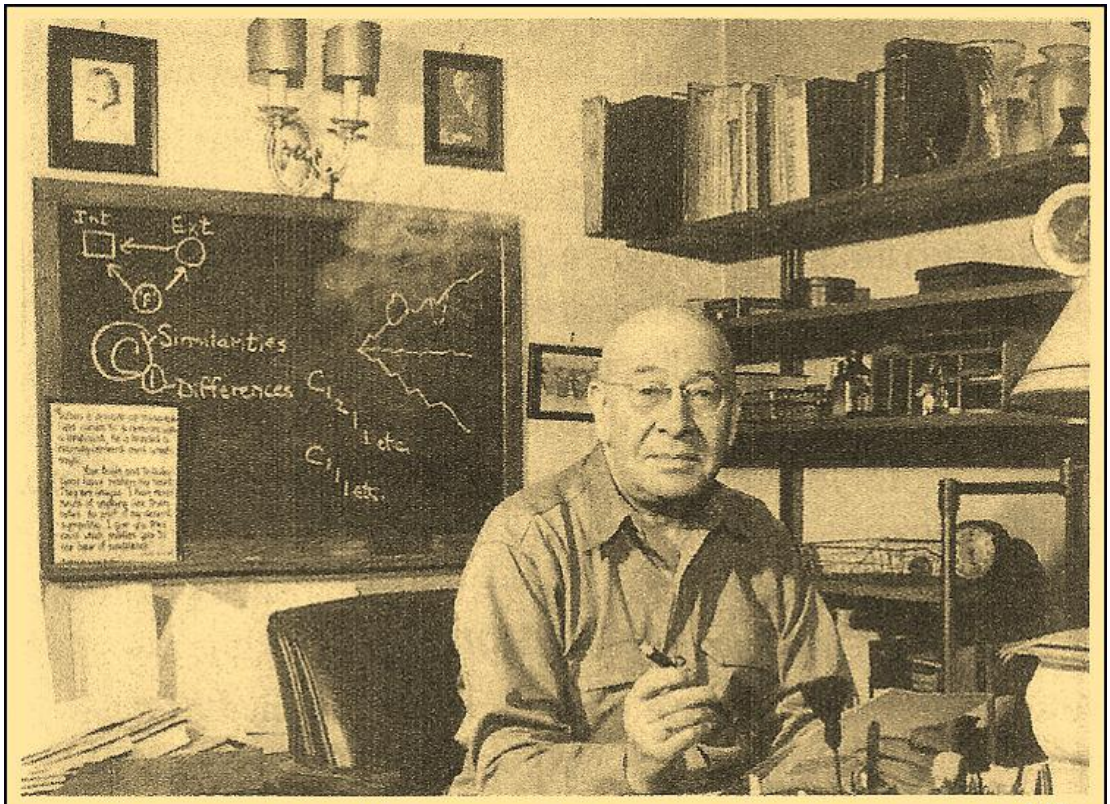
Применения

Мы рекомендуем вам продолжать вести дневник наблюдений, чтобы поддерживать и расширять ваш процесс обучения и применения навыков.

Приложение 1

Об Альфреде Коржибски

Альфред Коржибски родился в 1879 году, в польской дворянской семье. Польша тогда была разделена и оккупирована Россией. Коржибски рос в поместье, на демонстрационной ферме, и в Варшаве, где его семья владела многоквартирным зданием. Будучи ребёнком, он спокойно наблюдал за тем, что вокруг него происходило, и учился у своего отца, инженера математическому анализу и узнавал о последних достижениях в математике и науке. Он также вырос в мультилингвальной среде (польский, русский, французский и немецкий языки), и позднее учил другие языки; это принесло ему первое понимание его последующей формулировки: «карта – не территория», «слово – не вещь».



Альфред Коржибски в своём кабинете, Чикаго 1944[143]

Он учился на инженера-химика. Без обучения латинскому и греческому языкам, регламенты не позволяли ему официально обучаться юриспруденции, математике и физике. Однако он постоянно читал материалы по этим предметам, а также по философии, истории, литературе, и т.д. Он преподавал несколько предметов в польской школе, путешествовал в качестве научного работника по Европе и обучал крестьян, работавших на его семейной ферме. Он это делал, чтобы выразить свои оппозицию в отношении несправедливости царских законов.

В возрасте 35 лет, когда началась первая мировая война, он добровольно вступил в кавалерию разведки русской армии. На войне он получил несколько ранений и глубоко прочувствовал страдание других. Позднее его перевели в Канаду артиллерийским экспертом, а затем в Соединённые Штаты, где он решил остаться. Он быстро выучил английский язык и продолжил помогать Союзникам. Сначала он вступил во Французско-Польскую армию вербовщиком, а затем вёл лекции для правительства США, продолжая раздумывать над вопросом о том, что привело к разрушениям и общественному спаду.

В 1919 году он женился на американской портретистке, Мире Эджерли. Она увидела, что он был обеспокоен тяжёлым положением, в котором оказались люди, что отразилось на его раннем опыте и впоследствии привело к формированию его работ. Как она сказала: «Я никогда не встречала никого, кто бы выражал такое беспокойство о человечестве-как-целом, ведь не так много мужчин могут позаботиться даже об одной женщине».[144] По мере своих раздумий над вопросами, которые он вывел из своего опыта, он начал формулировать свой ответ о том, что делает человека человеком, о понятии время-связывания. Он представил свою теорию в книге *Manhood of Humanity* (*Зрелость Человечества*), изданной в 1921 году. Математик Кассий Кисер, под впечатлением от его работы, помог ему отредактировать книгу.

Коржибски посвятил следующие двенадцать лет изучению того, *как* люди ‘связывают время’. Он изучал последние развития математических принципов, математики, физики, антропологии, биологии, коллоидной химии, неврологии, и т.д., обращая внимание на то, как математики и учёные проводят оценку, когда они работают – и служат наилучшим примером время-связывания. Он проводил исследование в больнице Сэйнт Элизабет, в Вашингтоне О.К., где психиатр Уильям Алансон Уайт сотрудничал с ним в изучении того, как проводят оценку психиатрические пациенты – и служат наихудшим примером время-связывания. Свидетельства, которые он собрал и выводы, которые сделал на их основе, охватывали большой спектр человеческого оценивания, и послужили основой для системы.

Он разработал модель структурного дифференциала и написал несколько письменных трудов по своей работе. В 1933 году он издал свою самую крупную работу, *Science and Sanity* (*Наука и Здравомыслие*), в которой было зафиксировано развитие его понимания и формулировка не-аристотелевой системы. Незадолго до издания книги, он решил назвать свою практическую теорию о человеческом оценивании «общей семантикой».

После этого он задался вопросом: «А работает ли она?» Действительно ли применения его обобщения психо-математических методов способствуют лучшей оценке и поведению человека? Остаток жизни он посвятил обучению студентов, оценке результатов обучения и пересмотру системы.

Сначала в Чикаго, а затем в Коннектикуте, до и после основания Института Общей Семантики (ИОС) в 1938 году, он работал днями напролёт. Он построил крепкие отношения со своими студентам, «которым отдавал много своей энергии, занимаясь с ними по несколько часов, так будто было в крайней степени необходимо для каждого человека прочувствовать тяжесть проблем в мире и человеческих ценностей, с которыми ему приходилось иметь дело…»[145]

Испытывая серьёзные финансовые трудности, он продолжал работать. В 1940 году он получил гражданство США. К началу сороковых годов его формулировки стали проникать в различные сферы. Его студенты вели курсы в колледжах; были проведены исследования эффективности общей семантики. Исследования и опыты психиатров, которые пользовались этой методологией, чтобы помочь солдатам во второй мировой войне, поддержали её ценность. В 1942 году его студенты основали отдельную организацию в Чикаго, которую впоследствии назвали Международным Обществом Общей Семантики (МООС), чтобы продвигать его работу. Вскоре они начали издавать ежеквартальный научный журнал *ETC.: A Review of General Semantics.*

В конце 1940х Коржибски вкладывал много усилий в исследование, в исторической перспективе, диктатур в целом и оценок людей в СССР в частности. Осознанность механизмов оценивания оставалась в центре исследований. В последние годы жизни,

уже не так энергично, как раньше, из-за усталости от постоянной работы и послевоенных травм, он продолжал работать и преподавать до дня смерти, которая пришла нежданно 1го марта 1950 года от мезентериального тромбоза и сопутствующих осложнений.

Коржибски работал директором ИОС в течение жизни. Мира Кендиг сменила его на посту и проработала до 1965 года, а за ней директорами были многие выдающиеся руководители, включая Шарлот Шекарт Рид, Элвуд Мюррей, Кристофер Шелдон, Роберт П. Пула, Джефри Мордковитс, Стив Стокдэйл и, на данный момент – Лэнс Стрэйт. В 2004 году, МООС слилось с институтом.

Институт продолжает издавать *ETC., General Semantics Bulletin* (ежегодное издание, которое публикуется с 1950 года) и периодическое издание *Time-Bindings*. Каждый год проходит вечер памяти Коржибски, а также лекция и образовательный коллоквиум. Несколько других организаций по всему миру тоже продолжают проводить исследования в области ОС и образовательные программы. Среди них: Австралийское Общество Общей Семантики и Форум Современной Теории при поддержке Центра Общей Семантики Балванта Пареха, и другие гуманитарные общества в Индии.

Не смотря на то, что Коржибски нашёл много подтверждений тому, что его методы экстенсионализации и выработки осознанности абстрагирования могут улучшить наши способности понимать самих себя и других, он знал об «…ограничениях своей работы, своих собственных и всех людей. Его теория о время-связывании установила фундамент для изучения и понимания человеческого потенциала…»[146]

В работе о развитии его деятельности с момента его смерти, Шарлот Шекарт Рид написала в 1988 году:

> Многие принципы [общей семантики] действительно проникли в нашу культуру, не зависимо от того, знали ли люди о том, что их источником был Коржибски и другие пионеры. Мы, можно сказать, «навёрстываем» всё, что мы пропустили в формулировках 1933 года…Учитывая нарастающее всемирное пробуждение и поиски способов справляться с тем, что происходит, растущим населением, и более серьёзными опасностями, я понимаю, что сейчас то, что предлагали [его] формулировки пятидесятилетней давности, стали ещё нужнее.[147]

В 2010 году мы всё ещё нуждаемся в том, что начал Коржибски.

Приложение 2

Что Альфред хотел?[二十三]

Вступление

Школьный год закончился. Пришло время каникул. Четырнадцатилетний Альфред Коржибски сел на поезд из Варшавы. Молодой Альфред ехал из семейного дома в их загородное семейное поместье Рудник, расположенное в Петроковской губернии, около 160 километров на юго-запад от города. Это были школьные каникулы, но Альфред не планировал отдыхать. Он собирался провести некоторое время, восстанавливая силы, но у него впереди также было много работы, и того, что он страдальчески называл «проблемами». Как он позднее себя описывал: «Я занимался решением проблем с пяти лет. Дома, когда у слуг и крестьян возникали проблемы: [Я слышал] «Альфред, сделай то-то и то-то». И Альфреду приходилось заниматься грязной работой».[148] Когда он приехал домой, в тот день, четырнадцатилетнему Альфреду действительно предстояло заняться «грязной работой»:

> Я прибыл на вокзал, и меня там ждал кучер, чтобы отвезти домой. Когда я приехал домой, ко мне сразу подбежал крестьянин: «Хозяин, хозяин, спасите мою жену». Что случилось? У неё только что были роды, и открылось кровотечение. Она потеряла много крови. Я только приехал, четырнадцатилетний пацан – «иди, спаси». Я ничего не знал о такой проблеме, и поэтому спросил у матери: «Что мне, чёрт возьми, делать?» Матери я «чёрт возьми» не говорил. Я имел это в виду, но не сказал. «Что мне делать?» И мать дала указания, чтобы я положил подушки ей под гениталии, и засунул вату в неё. …И я помню, как я это делал – приподнимал её, и всовывал в неё вату. Естественно, я понятия не имел о том, что делал. Я сделал всё, что мог – успешно. Каким-то образом остановил кровотечение. Они обратились к начальнику, но моя мать не хотела лезть в это, и мне пришлось это сделать».[149]

Коржибски продолжал решать проблемы на протяжении всей жизни. Хотя масштаб проблем, с которыми он имел дело, охватывал более глобальные проблемы и больше людей, чем было на его ферме. Орсон Уэллс однажды сказал: «Их никогда не бывает много, никогда не бывает достаточно, но есть люди, которые появляются на свет со взором, охватывающим самые широкие горизонты, люди, которые с лёгкостью смотрят сквозь самый далёкий горизонт, за которым – не завоёванная страна, которую мы зовём будущее».[150] Альфред Коржибски был одним из таких людей.

Мы назвали эту дополнительную главу: «Что Альфред хотел?» Брюс провёл более пяти лет, работая исключительно над написанием биографии Коржибски (в чём Съюзан много помогала), и мы считаем вопрос «Что он хотел?» («Куда он направлял взор?», «Что он искал?») одним из самых важных для биографа. И действительно, «Что он/она хочет?» кажется нам главным вопросом в понимании чьей-либо жизни, включая нашу собственную. Психолог Ульям Макдугалл, с которым Коржибски встречался и вёл переписку, сформулировал это так:

> Наиболее фундаментальный факт человеческой жизни заключается в том, что от одного момента к другому, каждый из нас постоянно старается осуществить, реализовать, сделать реальным то, что он считает возможным и желает достичь, будь это заготовка еды, контроль над своим характером, или реализация великого идеала. Человек

[二十三] Изначально представлено в качестве презентации под названием: «Чего Альфред хотел: Заметки Биографа о Жизни и Работе Альфреда Коржибски» (основанной на работе Брюса над книгой *Korzybski: A Biography*). Презентация проведена на Симпозиуме по Общей Семантике «Создание Будущего: Осознанное Время-связывание для Лучшего Завтра», в Университете Фордхэма, в Кампусе Линкольн Центр, с 15 по 16 ноября 2008 года, и опубликована в журнале *General Semantics Bulletin* 74/75 (2009).

> фундаментально целеустремлённое существо. Он испытывает потребность в том, чего нет.[151]

Коржибски также считал это важным вопросом. Например, он учил, что для того, чтобы понять автора, нужно разобрать его слова и узнать, что он пытался донести, чего он пытался добиться тем, что он сказал.

Мы хотим поделиться с вами частью того, что мы обнаружили в поисках ответа на вопрос: «Что Альфред хотел?» В случае Коржибски, его взор был направлен на нечто широкое и далёкое.

Время-связывание

К тому времени как он написал свою первую книгу, Коржибски направил свой взор, пожалуй, на самый отдалённый человеческий горизонт – потенциал человеческой расы – вложенный в термин «время-связывание». Время-связывание, для него, означало возможности, характеризующие человеческий класс жизни. Как он представил это в своей первой книге *Manhood of Humanity* (изданной в 1921 году), эти возможности выражались уникально человеческой способностью начать там, где предыдущий человек или поколение остановились. Таким образом, мы можем создавать что-то на основе того, что уже было сделано, чтобы осуществлять ‘прогресс’.

Время-связывание в своей формулировке возможности или потенциала к прогрессу – не этически нейтрально. Скорее, время-связывание, по формулировке Коржибски, подразумевает нормативное суждение или поведение. Оно изображает людей не только в строго ‘описательных’ терминах, то есть, как живые существа с высокоразвитыми нервными системами, способными использовать символы, которые коммуницируют друг с другом. Это определение также подразумевает ‘долженствование’ – критерий ценностей – и таким образом, имеет серьёзные этические последствия.[152] Этот ценностный аспект время-связывания (вместе с сопутствующими трудностями определения того, что составляет прогресс) выявляет комплексную проблему формулировки.[153]

Но, не смотря на любые проблемы с формулировкой, во всю (действительно, всю) последующую работу Коржибски – которая называется «общая семантика» - были положены усилия, чтобы исследовать и объяснить механизмы время-связывания. Как это работало или не работало? Что можно сделать, чтобы это работало лучше? Это была его попытка заложить фундамент науки человечества, «науки и искусства инженерной психофизиологии…направление энергий и способностей человека на прогресс человеческого блага».[154] Он хотел снизить количество предотвратимой глупости в науке и жизни. Он хотел помочь как можно большему количеству людей реализовать свой время-связующий потенциал. Коржибски нашёл в науке и математике одни из наилучших известных ему примеров время-связывания. Мы также можем понять эти лучшие примеры, сравнив их с худшими – в случаях людей с самыми серьёзными психиатрическими расстройствами. По этой причине, он провёл два года за изучением неадекватного поведения в середине 1920х годов, в Федеральном приюте для душевнобольных, больнице Сэйнт Элизабет, в Вашингтоне О.К.

Он считал, что сможет сделать весомый вклад, разработав систему, которой можно обучать, и которая бы свела в себе знания методологии, которые он собирал по крупицам в своих исследованиях математики, психо-математических наук, психиатрии, и других сфер. Он однажды сказал, что так же, как можно привести лошадь к водопою, но нельзя заставить её пить, можно привести ребёнка в колледж, но нельзя заставить

его ‘мыслить’. Для того чтобы повысить шансы, нужен, по меньшей мере, метод, набор стандартов время-связывания для человеческой оценки, которому можно обучать даже ребёнка. Это то, что он предлагал в своей работе.

Коржибски было уже 40 лет, когда он написал первый черновик книги *Manhood of Humanity*. Кажется ясным, что идея время-связывания и научно-этический проект, который – за 30 следующих лет – сформировался в результате его исследований, представляет кристаллизацию ценностей, которые Коржибски сформировал за время своей жизни. В частности, Коржибски испытывал глубокую благодарность за то, что он получал от других. Даже крестьяне и слуги на ферме его родителей – за счёт их труда – обеспечили его временем, которое позволило ему заниматься своими ранними исследованиями. Получив много, он выражал раннюю склонность отдавать обратно.

Например, будучи молодым человеком, когда он возвращался в Польшу после долгого пребывания в Италии, Альфред неожиданно для себя понял, что его друг детства, крестьянин, уже, будучи взрослым, не умел читать. Вскоре Альфред начал проводить занятия на собственности своей семьи; этот проект просуществовал недолго, так как возникли неприятности с царистским правительством. (Отцу – перед тем, как он умер – удалось уберечь Альфреда от отправки в Сибирь за это ‘преступление’.) По-видимому, прилагать все усилия, чтобы помогать другим, было его жизненным принципом.

Это понимание ценности человеческого дара время-связывания и сопутствующее желание помогать другим, характерное для его жизни, нам кажется существенным в понимании того, почему он поступал так, как поступал. Также это даёт необходимую мотивацию тем из нас, кто хочет стать более осознанными время-связующими. Нам стоит изучать прошлое и проникаться чувством благодарности, способностью понимать время-связующий дар, который мы получили от других – живых и мёртвых. Нам также стоит понимать, что то, что мы делаем, даже от одного момента к другому, станет частью наследия будущего – тем, что унаследуют наши дети и дети других людей, и дети их детей, и так далее. Что принесёт им то, что мы делаем, благословление или проклятие?

«Я – эгоист!»

Мы хотим закончить на истории, которую Коржибски часто рассказывал своим студентам на семинарах. Эта версия, которую он рассказал на Интенсивном Зимнем Семинаре (1948-1949) частично объясняет, почему он делал то, что делал:

> …Мои друзья устроили ужин для моей жены и меня, и они пригласили выпускника Оксфорда,…очень богатого, образованного, он учился в Оксфорде, и так далее. Он был Британцем, и в Британии люди были твёрдо уверенны – в Америке люди обычно не верят в такие вещи – в Британской теории эгоизма. И он не отставал от меня на протяжении всего ужина. Мне, конечно, пришлось поделиться с гостями информацией о том, как продвигалась моя работа; все ждали, что я что-то скажу. Ну, я и сказал. Он всё пытался меня поучать, перебивал меня, а я пытался объяснить ему, что такое время-связывание, то, как мы не похожи на животных, каждый сам за себя, и так далее, но при этом мы взаимозависимы. Мы полагаемся на достижения тех, кто уже умер, и мы зависим от вклада каждого в нашу цивилизацию, и т.д. И я рассказывал ему о том, как я работал над своими формулировками, чтобы разобраться с человеческими проблемами вокруг.
>
> Потом он начал ко мне придираться: «Почему я был таким ‘альтруистичным’, делая всю эту работу для своих собратьев людей?» - Да, не знаю я. «Нет, этот ‘альтруизм’ никак не поможет, в нём нет никакого смысла, эгоистичный взгляд на мир – это единственное мировоззрение, которое работает» и так далее, и так далее, пихал мне в лицо свои теории об ‘эгоизме’. В конце концов, мне надоело слушать эту мелкую критику. Мне удалось успешно его заткнуть. Я сказал: «Хотите, чтобы я был эгоистом? Так я эгоист! Я работаю над тем, над чем я работаю, потому что мне не хочется жить в мире, построенном такими людьми, как вы!» Это заставило его замолчать.

> В некотором роде – без шуток – нет смысла в том, чтобы говорить о том, эгоист ли я, потому что этому можно противопоставить обоснованный аргумент, что я, скажем, ‘альтруист’, потому что я хочу жить в лучшем мире. Но сам спор: ‘эгоист’ – ‘альтруист’, в действительности, не несёт никакой пользы. Это просто место, в котором люди спорят…[155]

Кода

Вспоминая фразу из повести Джозефа Конрада *Сердце Тьмы*: «Мистер Коржибски, он мёртвый». Для каждого из тех, кто это читает, существуют более важные жизненные вопросы, чем «Что Альфред хотел?». Например, вопрос: «Что я хочу?» Мы смеем предположить, что – помимо семантического инструментария из этой книги – вам может помочь в поисках ответов на ваши текущие вопросы понимание того, что продвигало Коржибски в его жизни и работе,[二十四] а также углубить горизонты вашего взора, чтобы то, что вы хотите и то, чего вы достигаете, стало поистине достойно вас как время-связующих. Мы желаем вам удачи.

[二十四] В книге *Korzybski: A Biography* (*Коржибски: Одна из Биографий*) Брюс изложил первый всесторонний доклад длинной в книгу о жизни Коржибски, с никогда ранее не упоминавшимися подробностями о том, что он искал и чего достиг в ходе своей необычной карьеры.

Глоссарий

Абстрагирование, Процесс Абстрагирования: то, как наши нервные системы картируют или строят наши невербальные опыты из внутреннего и внешнего процессуального мира, и в свою очередь картируют наши опыты в слова и другие символы; насколько нам известно, этот процесс является единственным способом сбора и представления информации.

Болезнь ИФД: Идеализация, зашедшая не туда (из-за идентификации и по другим причинам) и приводящая к Фрустрации, которая приводит к Деморализации (Депрессии); результат интенсионального ориентирования.

Вербальные уровни: уровни абстракции, в которых фигурирует язык.

Время-связывание: потенциал каждого поколения начинать там, где предыдущее поколения остановилось; потенциал индивидуумов учиться на их собственном опыте и опыте других; потенциал осознавать эту способность; позволяет формировать культуры и возможность изучать культуры, и т.д.; основано на способности человека к языку и другому использованию обозначений для передачи информации через время.

Датирование: отмечание оценок датами; это напоминает о переменах, происходящих со временем.

Дефисы: соединение элементалистических и противоречащих таким образом фактам слов дефисами, чтобы показать, как они относятся к неделимым невербальным событиям.

'Естественный' (Надлежащий) Порядок Абстрагирования: ориентирование сперва на невербальные опыты, затем на описание первого порядка, затем на вербальные заключения, обобщения, и т.д. высокого порядка.

Задержанная Оценка: наша потенциальная способность остановить наши мгновенные, автоматические поступки на время, чтобы в достаточной мере рассмотреть данную ситуацию до каких-либо действий.

И так далее (И т.д.): способ обозначить, что мы не можем 'знать' или сказать всего о чём-либо; способ обозначить, что наш процесс абстрагирования может продолжаться без конца.

Индексирование: придание терминам как можно больше описательных свойств, подчёркивая индивидуальные отличия и схожести.

Интенсиональный: относящийся к вербальным определениям высокого порядка.

Интенсиональное Определение: определение слов и высказываний другими словами; определение высказываниями и категориями высокого порядка.

Интенсиональное Ориентирование: отношение к жизни, основанное в основном на жёстких определениях высокого порядка, без обращения к опытам низкого порядка.

Кавычки: обособление одинарными кавычками слов, которые требуют осторожной оценки, т.к. они могут предполагать структуры, противоречащие фактам; например, 'разум', 'мысли', 'чувства'; слова, употребляемые метафорически или шутливо, тоже могут быть обособлены кавычками.

Карта – Это Не Территория: основной не-аристотелев принцип, обозначающий то, что наши абстракции, или 'карты', такие как наш опыт, картины и слова, не являются территориями, которые наш опыт, картины и слова представляют; не-тождественность.

Логическая судьба: модель, демонстрирующая как предположения и поведенческие последствия относятся друг к другу; из предположений проистекают последствия; для того чтобы изменить последствия, нужно исследовать и поменять предположения.

Много-'Значность' Терминов: понимание того, что термины имеют множество 'значений' в зависимости от говорящего, контекста, и т.д.; термины, которые не ясны до тех пор, пока не указаны говорящий, контекст, и т.д.

Многопорядковость: относится к многоуровневой, само-рефлексивной структуре абстрагирования / оценивания человеческой нервной системой, включая языкование (англ. languaging – когнитивный

процесс организации и создания значимого, понятного вывода, как часть обучения языку. http://www.igi-global.com/dictionary/languaging/37759); мы можем ‘мыслить’ о нашем ‘мышлении’, испытывать ‘чувства’ о наших ‘чувствах’, ‘реагировать’ на наши ‘реакции’, и т.д.

Многопорядковые Термины: многопорядковому (*м.п*) термину с одним словарным ‘значением’ присваивается определённое используемое ‘значение’ в соответствии с уровнем абстракции, на котором оно используется; таким образом, *м.п* термин может само-рефлексивно применяться к ‘самому себе’ на более низком уровне абстракции; *м.п* термин не имеет определённого ‘значения’, составляет переменную до тех пор пока контекст уровня абстракции не указан.

Многостороннее Ориентирование: ориентирование, в котором во внимание принимаются сложные, многомерные, невербальные процессы; выражение отношения «и то/и то», нежели отношения «либо/либо», двустороннего ориентирования.

Научное отношение: в ОС, рекомендованный подход к жизни; практикуя научное отношение, мы рассматриваем наши предположения, задаём вопросы, на которые можно ответить, проводим исследования, проверки и наблюдения, чтобы ответить на эти вопросы, чётко и ясно описываем наблюдения, пересматриваем предположения, и т.д.; не путать с научными ‘знаниями’, достижениями и т.д., на конкретное время.

Невербальные (Немые) Уровни: наш опыт который предшествует использованию языка; абстрагирование на немом уровне; уровень объекта.

Не-Аристотелево Ориентирование: система, которая включает и идёт дальше аристотелевой системы, принимая во внимание процессуальный постоянно меняющийся мир, функционирование наших нервных систем, структурную сложность определения фактов, и т.д.; система оценивания, основанная на современной науке-в-определённое-время и осознанном абстрагировании.

Не-Всеобъемлемость: мы не можем ‘знать’ или сказать всего о чём-либо.

Не-Тождественность (Не-Идентичность): никакие два индивидуума (объекта, события, реакции, и т.д.) не являются идентичными (абсолютно одинаковыми во всех аспектах); карта (абстракция) – не идентична территории (тому, что она представляет).

Не-Элементализм: понимание исправление эелементализмов – то есть постулированных в противоречии с фактами, статичных, изолированных структур – в нашем оценивании и языке, учитывая отношения и делая их открытыми; ни один объект не существует в абсолютной изоляции; быть – значит относиться к чему-либо.

Нейро-лингвистическая Петля Обратной Связи: аспект процесса абстрагирования, заключающийся в том, что наш язык и связанные с ним оценки влияют на наше непрерывное абстрагирование; спиральный характер оценивания: наше последующее оценивание подвергается влиянию нашего предшествующего оценивания.

Нейро-лингвистичекие среды: использование и структура языка (продукты наших нервных систем) создают среды, которые влияют на наше собственное поведение и поведение других.

Нейро-оценочные среды: ‘значения’, или оценочные факторы (продукты нашей нервной системы), как вербальные, так и невербальные, создают среды, которые влияют на наше собственное поведение и поведение других; нейро-семантические среды.

Неопределённые Термны: термины, которые относят нас к невербальным, не-произносимым опытам немого уровня; их нельзя определить вербально кроме как говоря по кругу.

Общий принцип неопределённости: любое проведение оценки человеком подразумевает неопределённость из-за того, каким образом работают наши нервные системы; принятие абсолютной индивидуальности событий на невербальных уровнях, за счёт чего все утверждения о них – не определённы, а имеют различные степени вероятности; в общей семантике, этот принцип сформулирован как обобщение более узкого принципа, сформулированного в физике.

Общая семантика: общая теория оценки, которая учитывает взаимоотношения между тем, что происходит внутри нас и в мире вокруг нас, как мы получаем информацию об этих процессах, как мы

говорим о такой информации, и каково наше поведение; современная прикладная эпистемология на научной основе.

Описательный уровень: первый вербальный уровень; включает констатацию фактов, в которых мы наиболее конкретно описываем наш прошлый и/или настоящий опыт.

Организм-как-целое-в-среде: не-элементалистическое понятие, передающее, что индивидуум функционирует как 'цельность' в определённой среде; ощущение-мышление-чувства-движение-действие-среда формируют неделимое целое.

Ориентирование По Аристотелю: до-современная система осмысления опыта и использования языка, систематизированная Аристотелем (384 – 322 до н.э.) и его последователями; широко применяется по сей день.

Осознанное Абстрагирование: основная цель общей семантики; использование нашей человеческой способности функционировать с осознанием того, как мы получаем информацию, символизируем её, и передаём её другим; улучшает наше функционирование по отдельности, в группах и как культур.

Отождествление: предположение о том, что два индивидуума или вещи, или определённый индивидуум или вещь в разное время – 'одинаковы', т.е. идентичны во всех отношениях; спутывание уровней абстракции.

Оценивать, Оценка, Оценочная (Семантическая) Транзакция: отклик организма-как-целого-в-среде человека в аспекте 'значений', которые он/она даёт словам, символам и другим событиям, включая вербальные и невербальные факторы, а именно чувство-мышление-осязание-движение-действие-и т.д.

Пере/Недо Определённые Термины: термины, которые пере-определены (пере-ограничены) вербальным определением, которое считается фактом, и недо-определённы в том, что в них недостаёт подробностей или фактов.

Переменная: термин, который может принимать ряд значений; промежуточное количество (качество) до тех пор, пока оно не указано; функция соотносит две или более переменных таким образом, что определённое значение одной (зависимой переменной) зависит от определённого значения, данного другой или другим (независимым переменным).

Процесс Картирования: аналогия, используемая, чтобы показать каким образом наши нервные системы абстрагируют; т.е., принимают и представляют информацию.

Само-Рефлексивность: мы можем создавать карты наших карт; мы можем оценивать наши оценки; наши карты отражают наше (создателей карт) собственное функционирование.

Сигнальное Поведение: немедленные, безусловные, интенсионально-ориентированные поступки; незадержанное оценивание.

Символьное Поведение: условные (подходящие данным условиям) поступки, в которых участвуют наши высшие мозговые процессы, которые позволяют нам поступать экстенсионально; задержанное оценивание.

Структура Как Единственная Сущность Знания: знания как структурная схожесть нашего картирования, произведённого в определённое время нашей нервной системой с тем, что мы хотим картировать, с максимальной вероятностью предсказуемости в соответствии с целью; если все человеческие знания проистекают из и составляют процессы нервной системы, процессы должны иметь такую схожесть структуры на различных уровнях нервной системы.

Структура, Отношения, Порядок: взаимно-определяющие термины, в которых структура относится к комплексу или модели отношений, которые предусматривают некоторый порядок; эти термины используются, чтобы обозначить то, как мы создаём карты территорий; неопределённые термины в общей семантике.

Сходящиеся Заключения: множество заключений о ситуации, ведущих к схожим выводам или группам выводов; повышают вероятную точность этих выводов.

Уровень заключения$_1$: вербальные утверждения второго порядка, которые включают утверждения об утверждениях; находится за пределами констатации фактов описательного уровня.

Уровень заключения$_2$:вербальное абстрагирование третьего порядка или более высоких уровней; заключения о заключениях; обобщения; утверждения об утверждениях об утверждениях, и т.д.

Уровень объекта: уровень невербального абстрагирования, на котором мы испытываем так называемые 'объекты' 'восприятия' под и вне нашей кожи; включает 'вещи' и невербальное - 'мышление', 'эмоции', 'интуицию', и т.д.; немой уровень.

Уровень события (процесса): подразумеваемые процессы, из которых мы создаём свой опыт.

Функция: в математическом смысле выражает то, как вещи друг к другу относятся; также обозначает то, что что-то делает и как работает.

Экстенсиональный: относящийся к невербальным событиям, описаниям низкого порядка и констатациям фактов.

Экстенсиональное Определение: определение слов и высказываний описаниями, примерами и отсылками к невербальным опытам.

Экстенсиональное Ориентирование: отношение к жизни, подразумевающее гибкое ориентирование в первую очередь на невербальные события и факты; включает способность использовать интенсиональные подходы по мере уместности.

Экстенсиональные Приёмы: методы, включающие индексирование, датирование, и т.д., кавычки и дефисы, созданные Альфредом Коржибски, чтобы помочь научиться экстенсиональному ориентированию, относя наши слова и утверждения к фактам.

Элементализм: неосознанное разделение того, что в невербальном, процессуальном мире не разделено; делая это, мы игнорируем важные отношения, контексты, связи; элементалистическое использование языка склоняет подразумевать противоречащие фактам, статичные, изолированные структуры.

Я-Прайм (**E-Prime**): форма английского языка, которая отбрасывает использование всех форм глагола «есть» ("to be").

Язык Минус Абсолютизмы: избегание использования абсолютистских терминов, в разговорной и письменной речи.

Ссылки

Эпиграф

1. Holtzman, pp. 78, 79.

О чтении этой книги

2. Korzybski*, Science and Sanity,* p. xxxvii. (Все ссылки – на пятое издание)

Глава 1: Вводная информация

3. «Эпистемология с основным фокусом на изучение *нейро-лингвистиких и нейро-семантических* [оценочных] проблем. Коржибски основывался строго на нейробиологии своего времени и поддерживал фундаментальную важность и неотъемлемость эпистемологии (исследования того, каким образом мы знаем о том, о чём мы *говорим*, что знаем) для любой надёжной системы, с помощью которой мы организуем свои взаимодействия с своими детьми, студентами, друзьями, любовниками, начальниками, деревьями, животными, правительством – 'вселенной'. *Прикладная* эпистемология: *общая семантика* возникает вместе с освоением сознательного абстрагирования». Robert P. Pula, *Preface,* p. xviii

Глава 2: Стеклянные двери и единороги

4. Хилгард, и другие., с. 191. ¥ Hilgard, et al., p. 191.

5. Korzybski, *Collected Writings,* p. 60.

6. Изменённая версия модели Коржибски, с разрешения, Korzybski, *Collected Writings,* p. 129.

7. Термин был предложен Альфреду Коржибски психиатром Филиппом Грэйвэном, см. Korzybski, *Collected Writings,* p. 162.

Глава 3: Нестандартный подход

8. Gregory, *Odd Perceptions,* p. 221.

9. Korzybski, *Collected Writings,* p. 547.

10. Ackerknecht, pp. 186-188. Автор также обсуждает работу Луи Пастера, о которой упоминается далее в тексте.

11. In Carrol, (Ed.), p. 135.

12. Изменённая версия диаграммы Коржибски, с разрешения, Korzybski, *Collected Writings,* p. 375.

13. *Там же.,* p.46.

14. *Там же.,* p. 75.

15. Johnson, W., p.49

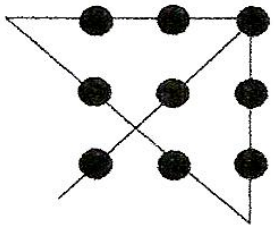
16. Howe and Greenberg, (Eds.), p. 496.

17. Книга Поппера *Conjectures and Refutations: The Growth of Scientific Knowledge.*

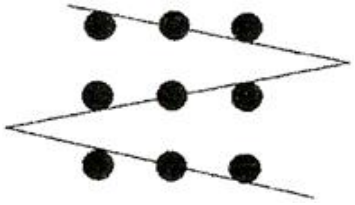
18. Если другое не указано, то все ссылки на Милтона Дэйвза, Кеннета Джонсона, Стюарта Мэйпера, Роберта Пула, Шарлотты Шакерт Рид и Аллена Уокера Рида основаны на их лекциях и беседах с ними.

19. Korzybski*, Science and Sanity,* p. 93.

20. Многие испытывают трудности в решении этой задачи из-за предположений, которыми они руководствуются. Частое предположение, возникающее из-за иллюзии 'квадрата', составленного из точек, способствует тому, что многие остаются в пределах 'квадрата'. Когда мы осознаём, что можем выйти за квадрат, мы можем решить эту задачу следующим образом:



Решить задачу тремя линиями может показаться невозможным, если предполагать, что линии должны проходить через центр каждой точки. Если мы отойдём от этих предположений, мы можем решить задачу таким способом:



Глава 4: Бесконечно сложные структуры

21. Bruner, p.22.
22. Korzybski, *Collected Writings,* p. 556
23. Rossi, *The Psychology of Mind-Body Healing.*
24. Там же., p. 16.
25. Там же., pp. 11-12.
26. Russell, p. 104.

Глава 5: Процесс абстрагирования

27. Wilson, *Quantum Psychology,* p. 173. (в русском издании – Уилсон, *Квантовая Психология*)
28. Korzybski, *General Semantics Seminar 1937,* pp. 42-43.
29. Eddington, pp. ix – x.
30. Korzybski, *Collected Writings,* p. 702. Для более подробной информацией об овеществлении перемен см. Pula 2000, p. 4.
31. Gregory (Ed.), The Oxford Companion to the Mind, 310.
32. Эти и другие научные разработки обсуждаются в книге Альфреда Коржибски *Science and Sanity*.
33. Цитировано в книге Korzybski*, Science and Sanity,* p. 368.
34. См. Churchland; Edelman; Gregory (Ed.), *The Oxford Companion to the Mind,* для большей информации о нервной системе.
35. Korzybski*, Science and Sanity,* pp. 379-380.
36. Изменённая версия диаграммы Коржибски, с разрешения, Korzybski, *Collected Writings,* p. 566.
37. Roger Simon. *The Sun* (Baltimore). December 1, 1991, 1B; 2B.

Глава 6: Картирование структур

38. Kendig, p. 64.
39. Korzybski*, Science and Sanity,* p. 264.
40. См. цитаты в Korzybski*, Science and Sanity,* p. 85.
41. Hall, p. 16.
42. Там же, p.20.
43. Korzybski*, Science and Sanity,* p. 188.
44. Там же, p. 632.
45. Johnson, W., p. 125.
46. Hardin, p. 58.
47. См Gleick, *Chaos: Making a New Science.*
48. Ehrlich & Ehrlich, p. 15.
49. Korzybski, *Collected Writings,* p.704.

Глава 7: Структурный дифференциал

50. Churchland, p. 482.
51. Korzybski*, Science and Sanity,* p.448
52. Изменённая версия диаграммы Коржибски, с разрешения, Korzybski, *Collected Writings,* p. 129.
53. *Consumer Reports,* March 1992, p. 203.
54. *Consumer Reports,* May 1992, p. 347.
55. Korzybski, *Collected Writings,* p. 715.
56. Korzybski*, Science and Sanity,* p. 128.
57. Watts, pp. 34 – 35.
58. Lee, Part V, "On the Difference Between Words and Things".

59. Gregory, (Ed.), *The Oxford Companion to the Mind*, p. 514.

Глава 8: Невербальная осознанность

60. Slever, p. 5.

61. Korzybski*, Science and Sanity,* p. 35.

62. Взято из отчётов, p. 62.

63. Schuchardt (Read), p. 103.

64. Korzybski, *Manhood of Humanity,* pp. xlviii-xlix.

65. Red, C. S., "Exploring Relations Between Organismic Patterns and Korzybskian Formulations", p. 50.

66. Там же.

67. Brooks, pp. 229-230. Информацию об осознанности восприятия можно найти в Фонде Осознанного Восприятия (http://www.sensoryawareness.org).

68. См. описание открытий Александера в его работе *The Use of the Self*. Тж. см.Джонс, дальнейшее обсуждение Техники Александера.

69. Ristad, p. 79.

Глава 9: Вербальная осознанность

70. Paulos, pp. 37-38.

71. Korzybski*, Science and Sanity,* p. 415.

72. Korzybski, *Collected Writings,* pp. 685-686.

73. Lee, Part II, "Do You Know How to Make a Statement of Fact?"

74. LoLordo, Ann. *The Sun* (Baltimore). November 24, 1994, 6B.

75.Rosen, pp. 108-109.

76. Starr, p. 48.

77. Johnson, K. (Ed.).

78. (a) И: Это утверждение воспроизводит первое предложение дословно.

(b) Л: Мы ничего не писали в этой книге о производстве компьютеров.

(c) ?: Мы не можем оценить это без бóльшего количества информации о том, какой друг, что имеется в виду под «нравится», и т.д.

(d) И: С нашей точки зрения мы рассматриваем это как факт, потому что мы трудимся в том, что мы называем нашим садом позади нашего дома. С точки зрения читателя это можно рассматривать как ?, так как вы не знали, упоминаем ли мы сад как метафорический пример, нежели как 'фактическое' описание, или наши сообщения были не точны.

(e) Л: Принцип Коржибски напрямую противоречит этому утверждению.

(f) ?: Для того чтобы провести оценку этого утверждения, нам нужно больше информации о том, как Земмельвайс функционировал и что имеется в виду под «хорошим» и «врачом».

(g) ?: Для того чтобы провести оценку этого утверждения, нам нужно больше информации о том, какие предположения и что имеется в виду под «неприятностями». Если бы утверждение было: «Из-за предположений *могут* возникнуть неприятности», мы бы оценили его как И.

(h) Л: Информация в тексте противоречит этому утверждению.

(i) Л: Если вы доверяете сообщению Стюарта Мэйпера об этом наблюдении, текст противоречит этому утверждению. Если вы не доверяете этому сообщению, оцените это как ?.

(j) Л: В тексте чистая 'объективность' представлена, как нечто недостижимое.

(k) ?: Для того чтобы провести оценку этого утверждения, нам нужно знать каких людей и в каких обстоятельствах.

Глава 10: Структура языка

79. Hein, p. 17.

80. Korzybski*, Science and Sanity,* pp. 89-90.

81. Carrol (Ed.), pp. 210, 216. Точность примера с инуитами (эскимосами) и снегом оспаривался антропологом Лорой Мартин (Martin, 1986). На основе её работы, Джефри Паллам даже назвал это «надувательством» (Pullum, 1992) (на наш взгляд, это был безответственный поступок). Работу Мартин, в свою очередь, оспорил Стивен Мюррей (Murray, 1987). Как мы говорили: «Факты простыми не бывают».

82. Там же., p. 243.

83. Там же., p. 244.

84. См. Johnson, W., pp. 6-10, и ссылки на Аристотеля в книге Коржибски *Science and Sanity.*

85. См. McNeil и Freiberger.

86. Korzybski, *Collected Writings,* p. 704.

87. См. MacNeal.

88. Korzybski*, Science and Sanity,* p. 400.

89. Там же.

90. Shilts, p. 124.

91. Johnson, W., pp. 439-466.

92. Bateson, G., p. 483. Мы предпочитаем говорить об организме-среде, нежели об организме + [плюс] среде, чтобы подчеркнуть не-элементалистическое, *не-аддитивное* отношение. (См. разделы **Функциональное функционирование** и **Не-аддитивность** в Главе 6). Второе предложение Бэйтсона сходится с нашими взглядами, так как оно подчёркивает не-элементалистическую неделимость. По нашему мнению, Бэйтсон не пошёл достаточно далеко и не применил не-аристотелево ориентирование (или, по крайней мере, не-аристотелево использование языка); говоря об организме + среде можно ненароком поспособствовать поведению, которое он осуждает.

Глава 11: Само-рефлексивное картирование

93. Ellis, *How to Stubbornly Refuse to Make Yourself Miserable about Anything – Yes, Anything!,* pp. 14-15.

94. Korzybski*, Science and Sanity,* p. 58.

95. Там же., p. 436.

96. Lederer, p. 134.

97. Там же., pp. 129, 130, 131.

98. Laing, p. 21.

99. Korzybski*, Science and Sanity,* p. lxvi.

100. Там же.

101. Laing, p. 22.

Глава 12: Экстенсиональное ориентирование

102. Russell, pp. 110-111.

103. Цитировано в Mordkowitz 1985, p. 58.

104. Waddington, p. 16.

105. Из неопубликованной стенограммы интервью с Коржибски: *Alfred Korzybski Biographical Material,* записанным Кеннетом Кисом, Июль 1947, сс. 45-46.

106. Feynman, pp. 13 – 14. Фейнман сделал чрезмерное обобщение; то, что считается, зависит от того, в чём вы заинтересованы. Для экстенсионального ученика, заинтересованного в использовании языка, тем, что считается может быть то, как люди в разных местах называют птицу.

107. См. **Библиографический список**, чтобы получить информацию о многих книгах Эллиса. Хорошим введением в его работу может послужить книга *How to Stubbornly Refuse to Make Yourself Miserable about Anything – Yes, Anything!* (в русском издании – *Психотренинг по методу Альберта Эллиса*). Информацию об этих и других книгах и материалах о Рационально-эмоционально-поведенческой терапии (РЭПТ), а также ссылки на терапевтов можно получить на ресурсе The REBT Network, по адресу: http://www.rebtnetwork.org/.

108. Johnson, W., pp. 14-15.

109. Williams, p. 22.

110. Anson, p. 287

111. Fatsis, Stefan & Zeigler, Bart. *The Sun* (Baltimore), February 2, 1992, 1D; 5D.

Глава 13: Экстенсиональные навыки

112. В соответствии с цитатой в Johnson, K., *General Semantics: An Outline Survey,* p. 13.

113. Korzybski*, Science and Sanity,* p. lxiii

114. Groening, p. 8.

115. Korzybski*, Science and Sanity,* p. lxv

116. Там же., lxiv.

117. Weinberg, p. 44.

118. Keys, p. 141.

119. См. Korzybski*, Science and Sanity,* pp. 15 – 16.

120. Edelman, p. 1.

121. Korzybski, *Collected Writings*, p. 709.

122. *The Sun* (Baltimore), 1/29/92.

123. Wilson, *The New Inquisition: Irrational Rationalism* (в русском издании Роберт Антон Уилсон, *Новая Инквизиция*) *and the Citadel of Science,* p. 25.

124. K. A. Fackelmann 1992. "Vitamin D: Too Much of a Useful Thing." *Science News* 141 (18) May 2, p. 295.

125. Korzybski*, Science and Sanity,* p. 582.

126. См. Bourland & Johnson (Eds.).

127. Read, A. W., "Changing Attitudes toward Korzybski's General Semantics", pp. 22 – 23.

128. Read, A., W., "Language Revision by Deletion of Absolutisms", p. 7.

129. Там же., pp. 11 – 12.

Глава 14: Время-связывание

130. Bateson, M. C., p. 234.

131. Korzybski*, Science and Sanity,* pp. xxxii & xxxv

132. Korzybski, *Collected Writings*, pp. 55 – 90.

133. Weinberg, p. 158.

134. Там же., p. 159.

135. Kendig, "A Memoir: Alfred Korzybski & His Work", pp. xxvi-xxvii.

136. Там же., pp. 147-148.

137. Nierenberg & Ross, pp. 47-48.

138. См. Ссылку 107, Глава 12.

Глава 15: И так далее

139. Korzybski, *Collected Writings*, p. lxxvii.

140. Korzybski, *General Semantics Seminar 1937,* p. 35.

141. Kodish, p. 142.

142. Korzybski, *Manhood of Humanity*, p. xxvi.

Об Альфреде Коржибски

143. Korzybski, *Collected Writings*, p. 482.

Обозначение на доске Коржибски читается следующим образом:

> Когда рядовой Рэндолф Филд приходит к старшине с жалобой, ему дают открытку с соболезнованиями, на которой написано: «Твои тяжёлые испытания разбили мне сердце.

Они уникальны. Мне не приходилось слышать ни о чём подобном. В доказательство моей жалости, я даю тебе эту открытку, которая дарует тебе один час сочувствия».

144. Там же., p. 742. Материал в этом разделе взят из эссе Шарлот Шекарт Рид "Alfred Habdank Skarbek Korzybski: A Biographical Sketch" и из книги Брюса Кодиша *Korzybski: A Biography.*

145. Там же., p. 745.

146. Там же., p. 748.

147. Read, Charlotte Schuchardt, "The Institute of General Semantics: A Breif Historical Survey," pp. 67-68.

Что Альфред хотел?

148. Korzybski 1947, p. 385.

149. Там же., pp. 386-387.

150. Welles in Kodar and Silovic.

151. William McDougall, цитировано в Runkel, p. 32.

152. «На этом исключительно человеческом уровне независимости время-связывание неизбежно ведёт к чувству ответственности, долга перед остальными и перед будущим, и, следовательно, к некоему виду этики, морали и подобным социальным и/или социо-культурным реакциям». Коржибски в "What I Believe" (1949), *Alfred Korzybski Collected Writings,* pp. 646-647.

153. Как нам определить, составляют ли результаты усилий определённого человека 'прогресс' или нет? Преступники в бандах, по-видимому, используют свой время-связующий потенциал, чтобы сотрудничать и сообщаться друг с другом и учиться на опыте других преступников и преступных групп. Иногда это приносит им и их товарищам существенную выгоду, однако, приносит вред остальным людям, а в длительной перспективе – им самим. Для более глубокого исследования этого вопроса, см. эссе учёного в области ОС, Джима Френча (Jim French) – "Editor's Essay 2004 – The Extensional Definition of Time Binding," в журнале *General Semantics Bulletin* 71: 8-9.

154. Korzybski 1921, p. 1.

155. Данная цитата была взята из аудиозаписи Зимнего Интенсивного Семинара Коржибски (который можно приобрести в Институте Общей Семантики - http://www.generalsemantics.org/store/), а также из материалов (которые отсутствуют на записи) стенограммы семинара.

Библиография

Ackerknecht, Erwin H. 1982. *A Short History of Medicine, Revised Edition.* Baltimore, MD: The Johns Hopkins University Press.

Alexander, F. Matthias. 1932. *The Use of the Self.* New York: E. P. Dutton. Reprinted by Downey, CA: Centerline Press, 1984.

Anson, Barry J. 1950. *An Atlas of Human Anatomy.* Philadelphia: W.B. Saunders Company.

Bateson, Gregory. 1972. *Steps Toward an Ecology of Mind.* New York: Ballantine Books.

Bateson, Mary Catherine. 1989. *Composing a Life.* New York: The Atlantic Monthly Press.

Bois, J. Samuel. Edited by Gary David. 1966,1996. *The Art of Awareness: A Handbook on Epistemics and General Semantics. Fourth Edition.* Santa Monica, CA: Continuum Press & Productions.

Bourland, D. David, Jr. & Johnston, Paul Dennithorne (Eds.). 1992. *To Be or Not: An E-Prime Anthology.* San Francisco, CA: The International Society for General Semantics.

Brooks, Charles V. W. 1974. *Sensory Awareness: The Rediscovery of Experiencing.* New York: The Viking Press.

Bruner, Jerome. 1993. "Life and Language in Autobiography". *General Semantics Bulletin* 57: 14-24.

Carrol, John B. (Ed.). 1956. *Language, Thought, and Reality: Selected Writings of Benjamin Lee Whorf.* Cambridge, MA: MIT Press.

Chambers Compact Dictionary. 1969. Edinburgh, Scotland: W. & R. Chambers Ltd.

Chase, Stuart. 1938. *The Tyranny of Words.* New York: Harcourt, Brace and Company.

Churchland, Patricia Smith. 1986. *Neurophilosophy: Toward a Unified Science of the Mind-Brain.* Cambridge, MA: MIT Press.

De Bono, Edward. 1969. *The Mechanism of Mind.* New York: Simon and Schuster.

Edelman, Gerald M. 1992. *Bright Air, Brilliant Fire: On the Matter of the Mind.* New York: Basic Books.

Eddington, A. S. 1928. *The Nature of the Physical World.* NY: The Macmillan Company.

Ehrlich, Paul R. & Ehrlich, Anne H. 1990. *The Population Explosion.* New York: Touchstone.

Ellis, Albert. 1975. *How to Live with a "Neurotic. "* N. Hollywood, CA: Wilshire Book Company.

_____. 1988. *How to Stubbornly Refuse to Make Yourself Miserable about*

Anything—Yes, Anything!. Secaucus, NJ: Lyle Stuart, Inc.

Ellis, Albert & Harper, Robert A. 1975. *A New Guide to Rational Living.* N. Hollywood, CA: Wilshire Book Company.

Feynman, Richard P. 1988. *What Do You Care What Other People Think?.* New York: W. W. Norton & Company, Inc.

French, Jim. 2004. "Editor's Essay 2004 -The Extensional Definition of Time-Binding" in *General Semantics Bulletin* 71: 8-9.

Gleick, James. 1987. *Chaos: Making a New Science.* New York: Penguin.

Gregory, Richard L. 1986. *Odd Perceptions.* New York: Methuen & Company.

_____. (Ed.). 1987. *The Oxford Companion to the Mind.* New York:

Oxford University Press.

Greening, Matt. 1990. *The Big Book of Hell.* New York: Pantheon Book.

Hall, Stephen S. 1991. "Uncommon Landscapes: Maps in a New Age of Scientific Discovery". *The Sciences,* September/October: 16- 21.

Hardin, Garrett. 1985. *Filters Against Folly: How to Survive Despite Economists, Ecologists, and the Merely Eloquent.* New York: Viking Penguin Inc.

Hein, Piet. *Crooks.* 1966, 1969. Garden City, NY: Doubleday & Company Inc.

Hilgard, Ernest R, Atkinson, Rita L. & Atkinson, Richard C. 1979. *Introduction to Psychology, Seventh Edition,* New York: Harcourt Brace Jovanovich, Inc.

Holtzman, Harry. 1981. "Backing Up into the Future". *General Semantics Bulletin* 47: 76-80.

Howe, Irving & Greenberg, Eliezer (Eds.). 1968. *A Treasury of Yiddish Stories* (Abridged Edition). New York: Premier Books, Fawcett Library.

Johnson, Kenneth G. 1972. *General Semantics: An Outline Survey.* San Francisco, CA: International Society for General Semantics.

_____. (Ed.). 1991. *Thinking Creatically.* Englewood, NJ: Institute of

General Semantics.

Johnson, Wendell. 1946. *People in Quandaries.* New York: Harper & Brothers.

Jones, Frank Pierce. 1976. *Body Awareness in Action: A Study of the Alexander Technique.* New York: Schocken Books.

Kendig, M. 1984. "Writings: Memoranda, Notes, Letters, Etc". *General Semantics Bulletin* 50: 58-91.

_____. 1950. "AMemoir: Alfred Korzybski & His Work" in *Manhood of Humanity* by Alfred Korzybski. Second Edition. Lakeville, CT: The International Non-Aristotelian Library Publishing Company, pp. xvii-xxxix.

Keyes, Kenneth S. 1963. Jr. *How to Develop Your Thinking Ability.* New York: McGraw-Hill Book Company, Inc.

Kodar, Oja and Vassili Silovic. 1995. *Orson Welles: The One Man Band,* on Disc 2 of *F'for Fake: Criterion Collection,* special edition DVD. New York: Criterion, 2005.

Kodish, Susan Presby. 1989. "Resolving Tensions with General Semantics". *ETC.: A Review of General Semantics,* Summer, 46(2): 142- 146.

Korzybski, Alfred. 1921 *Manhood of Humanity: The Science and Art of Human Engineering.* E. P. Dutton and Company; Second Edition, Lakeville, CT: The International Non-aristotelian Library Publishing Company, 1950.

_____. 1933,1994. *Science and Sanity: An Introduction to Non-aristotelian Systems and General Semantics.* Fifth Edition. Englewood, NJ: The International Non-Aristotelian Library Publishing Company.

_____. Edited by Homer J. Moore, Jr. 1937,1964,2002. *General Semantics*

Seminar 1937: Olivet College Lectures. Third Edition. Brooklyn, NY: Institute of General Semantics.

_____. 1947. *Alfred Korzybski Biographical Material.* Recorded by Kenneth Keyes (July 1947). Transcribed by Roberta Rymer Keyes. Indexed by Robert P. Pula. Unpublished.

_____. 1990. *Alfred Korzybski Collected Writings: 1920-1950* (Collected

and arranged by M. Kendig. Final editing and preparation for printing by Charlotte Schuchardt Read, with the assistance of Robert P. Pula.) Englewood, NJ: Institute of General Semantics.

Laing, R. D. 1972. *Knots.* New York: Vintage Books.

Lederer, Richard. 1989. *Anguished English: An Anthology of Accidental Assaults Upon Our Language,* New York: Dell Publishing.

Lee, Irving J. 1992. *Talking Sense* (video). Englewood, NJ: Institute of General Semantics.

MacNeal, Edward. 1994. *Mathsemantics: Making Numbers Talk Sense.* New York: Viking.

Martin, Laura. 1986. "Eskimo Words for Snow: A Case Study in the Genesis and Decay of an Anthropological Example". *American Anthropologist* 88 (June): 418-23.

McNeil!, Daniel and Paul Freiberger. 1993. *Fuzzy Logic: The Discovery of a Revolutionary Computer Technology—And How It Is Changing Our World.* New York: Simon & Schuster.

Moore, Homer J. "Few Quandaries Here: An Analytical Review of Wendell Johnson's *People in Quandaries".* Unpublished Paper.

_____. 2003. "Book Review *of People in Quandaries". General Semantics*

Bulletin 69-70: 169-184.

Mordkowitz, Jeffrey A. 1985. "Listener's Guide to Alfred Korzybski's 1948-49 Intensive Seminar". *General Semantics Bulletin* 52: 51-76.

_____. 2001. "A Note On Evaluational Reactions". *General Semantics*

Bulletin 65-68: 87-88.

Murray, Stephen O. 1987. "Snowing Canonical Texts". *American Anthropologist* 89 (June): 443-44.

Nierenberg, Juliet & Ross, Irene S. 1985. *Women and the Art of Negotiating.* New York: Simon & Schuster, Inc.

Nelson-Haber, Molly. 2004. "Thomas E. Nelson: A Biography". *General Semantics Bulletin* 71:7

Nelson, Thomas E. 2004. "On General Semantics and the Shaping of the Future". *General Semantics Bulletin* 71: 74-78.

Paulos, John Allen. 1988. *Innumeracy.* New York: Vintage Books.

Popper, Karl R. 1968. *Conjectures and Refutations: The Growth of Scientific Knowledge.* New York: Harper Torchbooks.

Pula, Robert P. 1994. "Preface to the Fifth Edition, 1993" in *Science and Sanity: An Introduction to Non-aristotelian Systems and General Semantics* by Alfred Korzybski. Fifth Edition. Englewood, NJ: The International Non-Aristotelian Library Publishing Company, pp. xiii-xxii.

_____. 2000. *A General-Semantics Glossary: Pula's Guide for the Perplexed.* Concord, CA: International Society for General Semantics.

Pullum, Geoffrey K. 1992. *The Great Eskimo Vocabulary Hoax and Other Irreverent Essays on the Study of Language.* Chicago: University of Chicago Press.

Read, Allen Walker. 1984. "Changing Attitudes toward Korzybski's General Semantics". *General Semantics Bulletin* 51: 11-25.

_____. 1985. "Language Revision by Deletion of Absolutisms". *ETC.:*

A Review of General Semantics 42 (1) Spring: 7-12.

Read, Charlotte Schuchardt. 1966. "Exploring Relations Between Organismic Patterns and Korzybskian Formulations". *General Semantics Bulletin* 32 & 33 (1965/1966): 47-52.

_____. 1989. "The Institute of General Semantics: A Brief Historical

Survey". *General Semantics Bulletin* 54 (1988/89): 62-68.

Reps, Paul (Compiler). Undated. *Zen Flesh, Zen Bones.* Garden City, NY: Anchor Books, Doubleday Company, Inc.

Ristad, Eloise. 1982. *A Soprano on Her Head.* Moab, Utah: Real People Press.

Rosen, Sidney (Ed. & Commentator). 1982. *My Voice Will Go With You: The Teaching Tales of Milton H. Erickson.* New York: W. W. Norton & Company.

Rossi, Ernest Lawrence. 1986. *The Psychobiology of Mind-Body Healing.* New York: W. W. Norton & Company.

Runkel, Philip J. 2003. *People As Living Things: The Psychology of Perceptual Control.* Hayward, CA: Living Control Systems Publishing.

Russell, Bertrand. 1950. *Unpopular Essays.* New York: Simon and Schuster.

Schuchardt (Read), Charlotte. 1952. "Some Aspects of Behavior: Comments on Several Physiological Approaches". *General Semantics Bulletin,* 8 & 9 (Winter-Spring): 100-107.

Selver, Charlotte. 1957. "Sensory Awareness and Total Functioning". *General Semantics Bulletin* 20 & 21: 5-16.

Shilts, Randy. 1987. *And the Band Played On: Politics, People and the AIDS Epidemic.* New York: St. Martin's Press.

Starr, Deborah A. 1992. "Work in Progress". *Horticulture,* April: 46-50.

Waddington, C. H. 1977. *Tools for Thought: How to Understand and Apply the Latest Scientific Techniques of Problem Solving.* New York: Basic Books, Inc.

Watts, Alan. 1971. *Does it Matter? Essays on Man's Relation to Materiality.* New York: Vintage Books.

Webster's Ninth New Collegiate Dictionary, 1987. Springfield, MA: Merriam- Webster Inc., Publishers.

Webster's Seventh New Collegiate Dictionary. 1963. Springfield, MA: G. & C. Merriam Company, Publishers.

Weinberg, Harry L. 1959,1973. *Levels of Knowing and Existence.* Second Edition. Lakeville, CT: Institute of General Semantics.

Williams, Roger J. 1956. *Biochemical Individuality: The Basis for the Genotrophic Concept.* Austin: The University of Texas Press.

Wilson, Robert Anton. 1986. *The New Inquisition: Irrational Rationalism and the Citadel of Science.* Phoenix, AZ: Falcon Press.

_____.1990. *Quantum Psychology.* Phoenix, AZ: New Falcon Publications.

Об авторах

Брюс и Съюзан Кодиш, кандидаты гуманитарных наук, в 1998 году получили престижную премию Дж. Талбота Уинчела от Института Общей Семантики. «С глубокой благодарностью и признанием» Кодиши получили эту награду за «…значительный обоюдный вклад в популяризацию общей семантики благодаря своей работе в качестве автором, редакторов, преподавателей и руководителей и за проявление интереса к решению общественных и личных, а также ко всей работе, связанной с общей семантикой.

Вместе они привносят многие годы опыта психологии, физической терапии и образовании и своей научной работы в области ОС, практики и преподавания в их письменные труды и в их индивидуальную и групповую работу.

Съюзан также проводила редакторскую работу над книгой *Developing Sanity in Human Affairs.*

Брюс также написал такие книги как *Korzybski: A Biography; Dare to Inquire: Sanity and Survival for the 21st Century and Beyond;* и *Back Pain Solutions: How to Help Yourself with Posture-Movement Therapy and Education.*

Своей целью Брюс и Съюзан определяют – помощь разным людям в создании более безопасного и здравомыслящего мира.

Вы можете узнать больше об их работе и найти ссылки на информацию об общей семантике, посетив их вебсайт: ***www.driveyourselfsane.com*** .

Посетитель семинаров прибежал одним утром и начал кричать:
"Общая семантика, общая семантика возвращает мне здравомыслие!"

Эта книга снабжает картой и компасом для навигации сквозь огромные потоки информации и неопределённости повседневной жизни. Пользуйтесь ей, чтобы найти путь в путешествии к своим целям.

"Читателям, которые внимательно прочтут эту книгу и будут применять ценные аспекты общей семантики, которые объяснили Съюзан и Брюс, не придётся возвращать себе здравомыслие. Но, они, скорее всего, вернут!"
- Альберт Эллис, ДФ, психолог

"Выдающаяся работа, в которой сложный предмет преподнесён простым и доступным языком".
- **Майкл Дж. Джелб, автор книги** *"Как Мыслить как Леонардо Да Винчи: Семь Шагов к Гению Каждый День"*

"Уважаемые Съюзан и Брюс...Большое спасибо за обновлённое 2е издание,...мы его очень ценим. Вы внесли весомы вклад в нашу работу и культуру. Надеюсь, эта книга просветит множество людей и поддержит их в самосовершенствовании.
- Шарлотт Шекарт Рид, *доверенный секретарь и литературный душеприказчик Альфреда Коржибски и Аллена Уилсона Рида, лексикограф и учёный в области общей семантики*

"Применяя методы из этой книги, можно лечить расизм, сексизм, и прочие опасные глупости быстрее, чем с помощью других методов образования."
- Роберт Антон Уилсон, *футурист, автор 35 книг, включая "Иллюминатус" (в соавторстве с Бобом Шей), "Кот Шрёдингера" и "Квантовая Психология"*

Брюс и Съюзан Кодиш получили престижную награду Дж. Талбота Уинчелла от Института Общей Семантики в 1998 году за их "...значительный обоюдный вклад в популяризацию общей семантики благодаря своей работе в качестве авторов, редакторов, преподавателей и руководителей". Съюзан редактировала книгу *"Developing Sanity in Human Affairs"*. Брюс написал книги *"Korzybski: A Biography"*, *"Dare to Inquire"* и *"Back Pain Solutions"*.

EXTENSIONAL PUBLISHING
Pasadena, CA

ISBN 978-0-9700664-1-1
90000
9 780970 066411